

HIVATÁSUNK



A fájától messze kívánczó
alma esete az egészségüggyel
Horváth Csilla,
a MESZK Országos Szervezet
Elnökségének szakmai díjazottja

..... 4. OLDAL



Ahol minden
perc számít

..... 7. OLDAL



Erő, kitartás
és alázatosság

..... 9. OLDAL



Az orvostudomány
nem lehet sikeres
az ápolástudomány
nélkül

..... 18. OLDAL



Szakmai
díjazottak
2022-ben

..... 28. OLDAL

Az Év Elhivatott Fiatal
Szakdolgozója 2021:
TISÓCZKI EVELIN

MESZIK

2022

DÍJAK

KERESSÜK A KIEMELKEDŐ KOLLÉGÁKAT!

HATÁRIDŐ: 2022.10.31.

Részletek és ajánlólap:
www.meszk.hu | www.hivatasunk.hu

Év Kiváló
Szakdolgozója

Év Kiváló
Szakdolgozói
Közössége

Év Elhivatott
Fiatal
Szakdolgozója

2022

LÉGY BÜSZKE TE IS A SZAKMÁNKRA
és tegyük láthatóvá a kiváló kollégák munkáját együtt!

Ha ismersz olyan szakdolgozó kollégát vagy szakdolgozói közösséget,
akit munkája, elhivatottsága alapján kiemelkedőnek tartasz, jelöld őket kiemelt díjazásra!
Díjátadó a MESZIK-gálán.



Tartalom

INTERJÚ

Takács Péter: „Nagyon nagy érték az ápoló” 2

ÉLETÚT

A fájától messze kívánczó alma esete az egészségüggyel 4

REPORT

••• Ahol minden perc számít 7

Erő, kitartás és alázatosság 9

BESZÁMOLÓ

Elnöki beszámoló a MESZK 2020–2021. évi szakmai munkájáról 2. rész 12

INTERJÚ

••• Valóra vált magyar álmok 15

Az orvostudomány nem lehet sikeres az ápolástudomány nélkül 18

MESZK AKTUÁLIS

Mi világunk! 20

••• Szakmai díjazottak 2022-ben 22

BETEGSÉGÜZŐ TUDOMÁNY

Krónikus stresszel jár a szolgálat 24

MŰLT ÉS JELEN

Az újraélesztő gépek nem fáradnak 26

SZELLEMEK ÉS KULTÚRA

••• Gyomorbetegséggel kezelték – infarktusa volt 28

MINDANNYIUNK EGÉSZSÉGE

Az éhség és a napsugár 30

HULLÁMHOSSZ

Kamarai kedvezmények – éljen velük! 32



Tisztelt Kamarai Tagtársam!

Az egészségügy számára is nagy kihívásokat teremtő forró nyári hónapokon vagyunk túl. Kollégáink a lassan csillapodó járványügyi helyzetben, a szabadságolások közepette végezték áldozatos munkájukat. A belügyminiszter frissen kinevezett egészségügyért felelős államtitkárát, *dr. Takács Pétert* a MESZK Országos Elnöksége július elején – az egészségügyben működő kamarák közül elsőként – látta vendégül, szeptemberben pedig az immár kilencedik alkalommal megszervezett tudományos kongresszusunkon is köszönhetjük őt fővédnökként és előadóként is. Magazinunk újságírójának a kormányzat előtt álló, szakdolgozókat érintő fejlesztési irányvonalakról nyilatkozott.

Hírt adunk a kongresszusunkon díjazott szakdolgozókról, továbbá betekintheznek a korábban elismerésben részesült közösségek életébe is. Kiemelten ajánlom figyelmükbe a kamara főtítkárával, *dr. Horváth Csillával* készített interjúnkat, aki az országos szervezet díjazottjaként került elismerésre.

A Magyar Tudományos Akadémia köztestületi és stratégiai igazgatója, *dr. Oberfrank Ferenc* a június végi akadémiai ünnepség után osztotta meg gondolatait az ápolástudományról és az ápolókról.

Köztestületünk idén egy új megjelenési formával fordult a tagság és a társadalom felé. A „Mi világunk”-sorozattal a szakdolgozók világába, különböző egészségügyi ellátási formákba nyújtunk betekintést. E lapszámunkba ezekből adunk közre egy csokrot. Továbbra is kövessen bennünket Facebook-oldalunkon!

Mindemellett magazinunk hagyományos rovataiban folytatjuk a kulturális vagy éppen az egészségünket befolyásoló ismeretek átadását, a szellemi feltöltődés támogatását.

Hasznos és érthető olvasást! Jó kikapcsolódást!

Dr. Balogh Zoltán

HIVATÁSUNK



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

Felölös 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

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

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

©Hivatásunk 2022. Minden jog fenntartva. A lapban megjelent valamennyi írásos és képi anyag közlési joga a szerkesztőséget és a kiadót illeti. A megjelent anyagnak – vagy egy részének – bármely formában való másolásához, felhasználásához, ismételt megjelentetéséhez a szerkesztőség és a kiadó írásbeli hozzájárulása szükséges. A hirdetések tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal.

Borítóterv és tipográfia: Balázs Ádám. Címlapfotó: Falus Kriszta.

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

Terjeszti a Magyar Posta Zrt. Postacím: 1900 Budapest

Nyomdai kivitelezés: Pauker Nyomdaipari Kft.

ISSN 1787-8578



INTERJÚ

Takács Péter: „Nagyon nagy érték az ápoló”

A gyógyítás teammunka, ezért hasznosnak tartanám, ha az orvosi és szakdolgozói bérek együtt mozognának – mondta a Hivatásunknak Takács Péter, a Belügyminisztérium egészségügyért felelős államtitkára.

Nyár elején azt ígérte, hogy a szakmai szervezetekkel egyeztetett ágazati stratégia szeptemberben kerül a kormány elé. Túl vannak az egyeztetéseken?

– Folyamatos, mondhatni napi szintű a párbeszéd a szakmai szervezetekkel, de részt vettem a MESZK elnökségi ülésén is, és kézhez kaptam a kamara szakdolgozói kérdésekben összeállított javaslatcsomagját. Bár úgy kalkuláltam, hogy a nyár közepére-végére összeáll az ágazati stratégia, ám éppen az intenzív együttműködés eredménye, hogy a beérkezett javaslatok nyomán egy, a tervezettnél sokkal átgondoltabb, részletesebb és megalapozottabb anyagot állítottunk össze, amelynek ha egészét nem is – hiszen a mellékletekkel együtt jelenleg mintegy 300 oldal –, egyes részeit egészen biztosan megkapják majd a kamarák véleményezésre.

Azt minden eddigi megszólalásában hangsúlyozta, hogy az ágazat legnagyobb problémája a szakdolgozói munkaerőhiány. Milyen elképzeléseik vannak ennek gyors orvoslására?

– A bérek és a béren kívüli juttatások rendezése fontos kérdés, ám a szakdolgozók munkakörülményein is tovább kell javítani, ennek érdekében szisztematikusan kell végiggondolnunk a teendőket.

A budapesti Szent János Kórház vezetőjeként amolyan „máskálós” kórházigazgató voltam, szerettem a saját szememmel látni a dolgokat, és nem

Excel-táblából dönteni az íróasztal mellől. Így előfordult, hogy este nyolckor tűntem fel valamelyik osztályon vagy éppen a kazánházban, és elegyedtem beszélgetésbe az ott dolgozó kollégákkal. Ezekből a beszélgetésekből kiderült számomra – és ezt most a szakmai kamarával történő egyeztetések is alátámasztották –, hogy a szakdolgozók sokszor rendkívüli módon kizsigerelik magukat, a járvány alatt is emberfeletti munkát végeztek, számukra a munkájuk a hivatásuk. Márpedig az ápoló óriási érték úgy az ágazat, mint a társadalom számára, ezért sokkal jobban kell vigyáznunk a fizikai és lelki egészségükre egyaránt. Ezért személyes célom is, hogy a lehető legtöbb eszközzel segítsük a munkájukat azzal is, hogy modern betegápolási eszközöket biztosítsunk az intézményekben.

Egy példa: sok felkészült klinikai szakpszichológus dolgozik az ellátórendszerben, vagy akár a kórházakhoz, szakrendelőkhöz csatolt egészségfejlesztési irodákban (efi), ők foglalkozhatnak a kórházi dolgozók lelki egészségével is. Arról, hogy erre milyen nagy az igény, magam is tapasztalatokat szereztem kórházvezetőként, hiszen a Covid-járvány kapcsán biztosítottuk ezt a lehetőséget a munkatársaknak, és rendkívül sokan vették igénybe.

A kórházi szakszervezettel beszélgetve tudtam meg azt is, hogy a szakdolgozók számos olyan, esetenként igen komoly kedvezménytől, juttatástól esnek el, amelyeket például a helyi

önkormányzatok biztosítanak számukra, mert nincsen idejük utánajárni ezeknek. Ezért kezdeményezem, hogy az intézményekben legyen olyan szociális munkás, aki a szakdolgozókat ilyen szempontból segíti.

Azért beszéljünk még a béremelésről...

– Most 565 ezer forint a bruttó szakdolgozói átlagkereset, ami pont a 2,5-szerese a 2016-ban kapottnak, ráadásul ez az arány a családi adókedvezményekkel nettóban akár még nagyobb is lehet. Ugyanakkor ezért a fizetésért még mindig 200, vagy azt meghaladó órát kell ledolgozni, ami óriási munkaterhelés, ezen változtatnunk kell, ahogyan azon is, hogy ne nyíljon tovább a bérrellő az orvosi és szakdolgozói fizetések között.

Ugyanakkor hozzá kell tennem azt is, hogy a mostani, széttöredezett egészségügyi rendszer mesterséges munkaerőhiányt generál, ugyanis máig hordozzuk a szocializmus ellátórendszerének káros következményeit. Ennek a széttöredezettségnek az újragondolásával a munkaerőigény is változni fog.

Az orvosi-szakdolgozói bérárány tekintetében mi lenne az ideális?

– Vissza kellene térni a 2016-ot megelőző béarányhoz – és ezt a szakma is reálisnak tartja –, ami akkor azt jelentette, hogy a középfokú végzettséggel rendelkező ápolók bére mintegy egyharmada, a diplomásoké pedig 50-60 százaléka volt az orvosi fizetéseknek. 2016-ban, az emelések nyomán

a béerarány a szakdolgozók javára tért el, mára ez átbillent az orvosok felé. Hasznosnak tartanám tehát, ha a bérék együtt mozognának az ágazatban, mert a „libikókával” mindig bérfeszültség lesz a rendszerben, ami rombolja azt a teammunkát, amely a gyógyításban elengedhetetlen.

Az Európai Bizottságnak (EB) benyújtott EFOP Plusz pályázati anyagból kiderül, hogy uniós forrásokból kezelnék az egészségügyi humánerőforrás-hiányt, és kiemelten az egészségügyi szakdolgozók helyzetének rendezését. Ha nem érkezne meg év végéig a betervezett összeg, van B-tervük?

– Bízunk a megállapodásban, hiszen legutóbb olyan választ tudtunk küldeni a bizottságnak, amelyben mindenben közös álláspontra jutottunk. A világgazdasági válság, a háborús infláció a mi mozgásterünket is behatárolja: hiába tettünk szert gazdasági előnyre a Covid-járvány jó kezelésével, az most elveszni látszik a háborúval. Az EFOP Plusz program hétéves ciklusra szól, és olyan csomagot tudtunk letenni az EB asztalára, amelyre néhány napon belül rábólintottak.

Mennyire lehet uniós forrásokra alapozni az ágazat működését akár bér-emelések, akár életpályamodellek kapcsán?

– Ezeknek a forrásoknak az egyik célja a nemzetgazdasági teljesítmény fokozása, és ebben nem állunk rosszul. Ezek az összegek kiegészítik a magyar gazdaság forrásait a szektorban, amíg a gazdaság a háborús válság kivédésére fókuszál, amelyek eredményeként azt reméljük, hogy a magyar gazdaság lesz olyan állapotban, hogy az egészségügyben elindított folyamatok fenntartását már saját büdzséből tudja tartósan finanszírozni. Erre jó példa az előző hétéves ciklusban elindított szakrendelő-beruházási program, hiszen ezek az intézmények azóta is működnek, fenntartásuk biztosított.

Említette már korábban is az efi-ket, de eddigi előadásában is megemlítette, hogy nagyobb szerepet szán ezeknek az irodáknak, amelyekben nagyon sok szakdolgozót foglalkoztatnak. Bár a hálózat kiépült, az efi-k helye és szerepe máig nem tisztázott. Helyükre kerülnek a rendszerben?

– Sokkal erősebb szakmai étlapot kell kiadnunk számukra annak érdekében, hogy hatékonyabb legyen a tevékenységük, és rajtuk keresztül meg tudjuk szólítani a társadalmat, nagyobb hangsúlyt helyezve a prevencióra, hiszen a három kiemelt célunkból az egyik az egészségben töltött életheek számának az emelése. Ebben döntő szerep jut majd az efi-knek, amelyeknek vezetői a járási egészségközpontok égisze alatt szorosan együtt tudnak majd működni a praxisközösségeket képviselő járási kollegális vezetővel és a vezető védőnővel.

A praxisközösségekben kiemelten számítanak a kiterjesztett hatáskörű ápolók (APN) munkájára. A négy hazai egyetemen évekkkel ezelőtt el is kezdődött képzésük, ám kompetencialistájuk, besorolásuk máig nem történt meg, ráadásul erősen tiltakozott számos orvosszakma is a rendszerbe integrálásuk ellen. Hogyan illesztik őket a rendszerbe?

– Valóban, annak idején a szakmai kollégiumi tagozatok 95 százaléka azt jelezte, hogy semmilyen feladatot nem lehet delegálni ezeknek a magasan képzett szakdolgozóknak, ám azóta gyökeresen megváltozott az orvoskar véleménye, mert az egyetemi diplomás szakápolók kiemelten helytálltak a Covid időszakában a kórházakban. Az alapellátásnál különösen fontos, hogy megjelenjenek ezek a kollégák, ezt igazolta a Hajdú-Bihar megyei ügyeleti pilot is, ahol a lakosság 4,6 pontra értékelte egy 5 fokú skálán a mentőtiszteket és az APN-ek munkáját.

Idén országosan drasztikusan csökkent az egészségügyi karokra jelentkezők száma, és középfokon is nagyon keve-

sen választják az egészségügyi képzést. Terveznek tenni valamit azért, hogy nagyobb kedvvel válasszák az ápolói hivatást?

– A MESZK-kel közösen alakítjuk az ápolási nagykövet rendszert. A kamara már elkezdte ennek megalapozását, minden megyében vannak olyan jól kommunikáló, szakmailag elkötelezett kollégáik, akik általános és középiskolákban népszerűsítik személyes tapasztalataikkal a hivatást. Ezt a tevékenységet kiemelten szeretném támogatni, akár központi segítséggel is. Emellett jelentős segítséget jelentenek a különböző ösztöndíjak is.

Az utóbbi hónapokban több helyen is ellátási zavarok mutatkoztak az ellátórendszerben, országsszerte több helyen szünetelt vagy szünetel az ellátás. Ez az orvos- és az ápolóhiány számlájára írható?

– Ez a nyári szabadságolások idején történt, és csak lokálisan jelentkeztek a problémák. Volt olyan osztály is ezek között például, ahol a fiatal kolléganők közül hárman lettek várandósok egyszerre és mentek szülési szabadságra, ez okozott átmeneti hiányt. Országosan nem érzékelek ellátási zavarokat, összességében a helyi problémák megszűnnek.

Milyen egészségügyi rendszert látna szívesen a ciklusa végén?

– Dinamikus egészségügyi modellben gondolkodom, már csak azért is, mert az előrejelzések szerint újabb és újabb, a Covid-hoz hasonló járványokkal kell majd szembenéznünk, ezekhez pedig alkalmazkodnunk kell struktúrában és finanszírozásban egyaránt. De a legfontosabb az, hogy a betegek eligazodását könnyebbé tegyük az ellátórendszerben, minden páciensnek legyen „gazdája”, és ha a kórházi kezelése befejeződik, biztosítsuk számára az utógondozást, és krónikus betegként se engedjük el a kezét. Ha ezt elérjük, elégedett leszek.

Tarcza Orsolya

A fájától messze kíváncsozó alma esete az egészségüggyel

Bár édesanyja nyomdokain testvére is ápoló lett, Horváth Csilla, a MESZK főtitkára büntetőbírónak készült. Hogy végül mégis az egészségügyben folytatta, abban kevésbé az anyai példa, inkább édesapja betegsége volt az oka, ám a krimik máig fontos szerepet töltenek be az életében.



Lábadozás közben beszélgetünk. Csilla ugyanis nemrégiben komoly műtéten esett át, így mindjárt arról faggatom, hogyan is érzi magát az egészségügyi ellátórendszer, és a saját intézménye, a Károlyi Sándor Kórház – amelynek ápolási igazgatója – „másik oldalán”.

– Most tapasztaltam meg, hogy a beteg oldaláról mit is jelent mindaz, amit a MESZK oly sokszor elmond: nem

elégséges, sőt egyre kevesebb a szakdolgozó, aki dolgozik, a szakszemélyzet – legyen akár orvos, ápoló vagy gazdasági-műszaki területen dolgozó – rendkívül leterhelt. Sok az idő, egészségügyi problémákkal küszködő kolléga. Minduntalan az jut eszembe, hogy ebben a hosszú ideje tartó fizikális és mentális hajtásban ők is úgy fognak járni, mint én – mondja Csilla, aki immár túl a stroke miatti operáción, saját intézményében folytatja a rehabilitációt. – A körülmények a Honvéd Kórházban és itt, nálunk is jók, látom az infrastruktúrába ölt pénzt, ami kedvező, de nem minden, mert mindez nem pótolja a szakszemélyzetet, akik már most is erejükön felül teljesítenek. Az azonban biztos, hogy egész életemben hálával gondolok az engem ellátókra.

A gyógyító álmok kezdete és vége

Nagyon határozottan büntetőbíró akartam lenni – lep meg a válasszal Csilla, amikor a kezdetekről faggatom, és elmondja azt is, hogy az egészségügyön kívül gimnazistaként dolgozott utoljára, nyaranta kézbesítőként a zalaegerszegi Ganz-MÁVAG-nál, bár oda is csak azért került, mert kórházban kizárólag az egészségügyi szakközépiskolások vállalhattak nyári munkát.

– Alig múltam tízéves, amikor apu leesett a lábáról, műtötték is. Hat hónapot töltött kórházban, és otthon is

nagyon hosszan betegeskedett. Édesanyja ápolta, aki az otthoni feladatai mellett a kórházi osztályos feladatait is maximálisan ellátta. Nagyon szerette a hivatását, élt-halt a betegekért, a húgom pályaválasztását az ő példamutatása határozta meg. Bennem pedig ekkor, apu betegsége okán fogalmazódott meg, hogy gyógyítani szeretnék; orvos leszek. Így gimnáziumba jelentkeztem, onnan pedig az orvosira, de nem vettek fel, úgyhogy a zalaegerszegi kórházban a pszichiátrián kezdtem el dolgozni segédápolóként.

Végül csak négy sikertelen felvételi után adta fel a gyógyítói álmait, bár úgy meséli, hogy amikor az egészségügyi főiskolát elkezdte, még megfordult a fejében, hogy utána újra jelentkeznek az orvosira, de végül belátta, hogy 32 évesen, mire azt is elvégezné, ezen a pályán már nem rúg labdába. Az időközben Zalaegerszegről a fővárosba költöző Csillának az egészségügyi főiskola diplomás ápoló szaka azt nyújtotta, amit várt: erős képzést, amit kiegészített az Erzsébet Kórház toxikológiai osztályán részállásban végzett segédápolói munka.

– Nagyon sokat tanultam, és jó sokat dolgoztunk – emlékszik vissza derűsen azokra az évekre és a jó munkahelyi kollektívára. Már végzett a főiskolán, amikor a kórház ápolási igazgatója, Schmidt Éva megkérdezte, lenne-e főnővér a pszichiátrián.

– Elvállaltam, mert már akkor is szerettem felmérni a saját erőmet – ez azóta sem változott –, igaz, nagy sokat

jelentett, hogy támogató volt a közeg, és biztos lehettem abban, hogy ha segítségre szorulok, akkor nem hagynak magamra.

Csilla, az újpesti

Mindeközben akkortájt is folyt az egészségügyi permanens, évtizedeken át húzódó „reformja”, és felröppent a hír, hogy összevonják az Erzsébet Kórházat a Péterfy Sándor utcai intézménnyel. Csilla sem érezte biztosnak a talajt a lába alatt, így éppen kapóra jött, hogy megkereste dr. Krasznai Lászlóné Tünde, és felkérte ápolási igazgató-helyettesnek maga mellé a Károlyi Sándor Kórházba.

– 1998. február 15-én jöttem át Újpestre – közli határozott pontossággal a munkahelyváltás dátumát Csilla, aki azóta sem hagyta el a IV. kerületi intézményt, és azt meséli, családi közösségbe csöppent úgy az intézményben, mint a városrészben.

– Amikor idekerültem a kórházba, sokaknak meg kellett tanulnom a lánykori nevét is, hiszen a kollégák még itt is úgy szólították egymást, ahogy az iskolában, ahová egykor együtt jártak. Összetartó a kórházi dolgozói gárda, de az itt élők is. Bár annak ellenére, hogy befogadott és szeretett a közösség, sokáig mégsem éreztem magam „helybélinek”. Egészen addig, amíg az újpesti kórház orvosigazgatója, Hollósi Antal, aki akkoriban a kerület országgyűlési képviselője is volt, egy beszélgetés során azt nem mondta nekem: „Csilla, vegye már észre, hogy maga már újpesti!” Hát, így vettem észre – idézi fel mosollyal a hangjában.

Az összetartozás, a közös munka örömét is nyújtja a MESZK

Ápolói diplomája mellé Csilla a jogi végzettséget is megszerezte, valamint még egészségügyi szakmenedzseri,

gazdasági büntető és egészségügyi szakjogász diplomát, elvégezte a Nemzeti Közszerológati Egyetem államháztartási ellenőrzési szakát, jelenleg munkaügyi szakjogászti képzésre jár. A szakmai továbblépésének a lehetőségét egyértelműen ezeknek a különböző szakterületeken szerzett diplomáinak, illetve a kiegészítő szakirányú képzettségeinek köszönheti.

– Soha nem a diplomahalmaz volt a célom, hanem az ismeretbővítés. A legjobb döntésem a jogi diploma, illetve az egészségügyi szakjogászti végzettség megszerzése volt, amit mind a kamarai, mind a vezetői munkám során jól tudok kamatoztatni, de nincs ez másként a számomra legkedvesebb, a gazdasági büntető szakjogászti területtel sem, mert ennek keretében pénzügyi-számviteli, adó- és vámjogi ismeretekkel is felvérteződtem. Szélesedett a látókörom, egy-egy problémát szinte minden oldalról megvizsgállok, mielőtt döntést hozok.

A kamarába *Balogh Zoltán* hívására érkezett Csilla, és hamar elérkezett az idő, hogy meghatározó pozícióra, a főtitkári tisztségre felkérjék.

– Volt bennem némi aggodalom, mielőtt elvállaltam ezt a nagyon megtisztelő feladatot, ráadásul egy olyan kiváló munkatársat kellett váltanom, mint dr. Csák Réka, akit példaképként is említhetnék a magam számára. Mára már úgy érzem, hogy nem döntöttem rosszul, a legjobb tudásomat nyújtva látom el a feladataimat úgy a főtitkári pozícióban, mint az országos elnökség tagjaként – mondja Csilla, aki úgy érzi, egy emberileg is összetartó szakmai testület megbecsült tagjává vált a kamarában. A kamara egyik országos vezetőjeként a területi szervezetekkel is igyekszik nem csak szakmai kapcsolatot tartani. Hangsúlyozza, hogy az egészségügyi területén, annak minden szintjén – a szakmaiság mellett – különösen fontos szerepe van az emberiségnek,

a humánumnak, amelyről soha nem szabadna elfeledkezni, bármennyire is nehezek a körülmények. Ezt nem kötelezően említendő pártos szövegként mondja, hiszi, hogy a humánus hozzáállásnak az egészségügy alapjának kell lennie és ennek a szellemiségnek az elősegítése, megerősítése valamennyi vezetőnek az elemi kötelessége.

A bűnügyek bővületében

Most a gyógyulást tartja elsődleges feladatának Csilla, aki azt mondja, szeretne mielőbb felépülni, és visszatérni a munkába.

– Igyekszem jól teljesíteni betegként. Nem vagyok türelmetlen, és nem sietek el semmit, bár teljesítményorientált vagyok, így nagy pofon nekem, hogy bizonyos feladatokat nem tudok úgy elvégezni, ahogy szeretnék. Bár ezt megelőzően sosem szorultam kórházi ellátásra, szófogadó betegnek tartom magam. A gyógytornát mindenképpen, a diétát pedig feltétlen betartom, bár arra nem tudok ígéretet tenni, hogy soha nem lesz elhajlás – vallja be halkan. – A kollégáim szerint jól haladok.

Míg korábban Csilla a szabadideje rovására dolgozott, most azt tervezi, hogy az olvasás mellett színesedik a hobbitévékenységei palettája a mozgással, kirándulással.

– Falok minden könyvet, és most erre lábadozás közben több időm is jut. Elsősorban a skandináv krimiket kedvelem, de szívesen nézek bűnügyi filmeket is. Ilyenkor kicsit lecsillapodik a mindig ágaskodó igazságérzetem, mert ezeknek a történeteknek a végén általában a jó győz, és az én illúzióm egy kicsit az életre vonatkozóan is ez, bár nem mindig igazolódik.

Csilla elmondja még, hogy igyekezett nem szakmabeliként tekinteni a betegségére, de félt szembesülni a zárójelentésével is, amelyet nyilvánvalóan nem tudott laikusként olvasni.

– Egyáltalán nem foglalkoztam a betegséggemmel a tölem megszokott intenzitással. Nem böngésztem az internetet, nem ástam bele magam a neurológiába, nem is „kívánom” a

szakirodalmat, hallgatok az engem kezelő szakemberekre. Viszont belekezdtem Jill Bolté Taylor „Mennybe dőngölve” című könyvébe, amelyben ez a 37 évesen stroke-ot szenvedett

agykutató a saját felépülésének történetét írja le, és ebből sok erőt merítetek.

Sófalvi Luca



Címlap + egy recept

„Örök fájdalmam, hogy cukorbetegként számomra már tiltott ez a sütemény” – kesereg Csilla, amikor megosztja kedvence, a kolléganőjétől tanult diós korong receptjét. Nem tartja kizártnak, hogy nekifog és kikísérletezi az eredeti süti ízélményéhez nagyon hasonlító diétás változatot, hogy mégse kelljen lemondania az egyik kedvenc finomságáról.

Diós (karácsonyi) korong

Hozzávalók:

- 250 gramm porcukor
- 250 gramm darált dió
- 3 tojás fehérje
- 1 citrom reszelt héja
- só, késhegynyi őrölt fahéj (elhagyható)

Elkészítése: A három tojás fehérjét kemény habbá verjük, hozzáadjuk a porcukrot, amivel óvatosan összekeverjük. A masszából két evőkanálnyit félreteszünk a díszítéshez.

A maradék cukros tojáshabhoz hozzáadjuk a diót, a sót, a reszelt citromhéjat, a fahéjat. Ne ijedjünk meg, a tészta ragacsos lesz, ahogy összedolgoztuk, de ilyen a kíváncsú állaga. A tésztát porcukrozott felületen fél centi vastagra nyújtjuk, korongokat szúrunk ki belőle, ezek tetejét a félretett cukros habbal bevonjuk. Sütőpapírral bélelt tepsiben 150-180 fokon szárítjuk, míg aranybarna nem lesz.

Ahol minden perc számít

A Markusovszky Egyetemi Oktatókórház Központi Aneszteziológiai és Intenzív Betegellátó Osztálya azon különleges csapatok közé tartozik, akik elnyerték a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara „Az év kiváló szakdolgozói közössége” különdíját 2021-ben. A pályázatra azon közösségek jelentkezését várták, akik abszolút példaképként szolgálhatnak a szakmában.



Szakmai egyeztetés

Az intenzív osztály minden esetben egy olyan hely, ahol mindig készenlétben kell állni, sosem lankadhat a figyelem, hiszen itt tényleg minden perc számít. Itt mindig a maximumot kell nyújtani, emberéletek múlnak az osztály munkáján. A szombathelyi aneszteziológiai és intenzív betegellátó osztály szakdolgozói közössége méltán lehet büszke a különdíjra.

Az osztály feladatai

Az aneszteziológiai részleg munkája felöleli a betegek teljes műtétek körüli ellátását. Feladatuk biztosítani, hogy a betegek optimális körülmények között kerüljenek műtetre, hogy a műtét fájdalommentes, nyugodt és biztonságos körülmények között menjen végbe.

Olyan esetekben, amikor kiterjesztett vagy szövődményes műtétről van szó, vagy ha a beteg rizikótényezői úgy kívánják, az intenzív részleggel együtt gondoskodik arról, hogy a műtét utáni időszakban a gyógyulás zavartalan legyen.

Az osztály feladatai közé tartozik a magas rizikójú betegek felügyelete diagnosztikai, intervenció és cardiovascularis radiológiai beavatkozások során, továbbá a kórház reanimációs készenlétének biztosítása. Az intenzív részleg az életveszélyes állapotba került betegek gyógyításával foglalkozik és megtesz mindent azért, hogy az orvostudomány legkorszerűbb módszereivel, gyógyszerével és eszközeivel

megmentse őket. Az osztályra kerülnek azok a betegek, akik a kórház bármely osztályán életveszélyes állapotba kerültek, illetve a mentőszolgálat által észlelt közvetlen vagy közvetett életveszélyben lévők.

A Markusovszky Egyetemi Oktatókórház Központi Aneszteziológiai és Intenzív Betegellátó Osztálya a megye egyetlen intenzív egységeként ellátja a megye intenzív ellátásra szoruló betegeit is. A Gasztroenterológiai és Belgyógyászati Osztállyal együttműködve endoszkópos gastrostomákat ültetnek be tartós szondatáplálásra szoruló betegek részére.

Miben rejlik a közösség ereje?

A Szombathelyi Markusovszky Egyetemi Oktatókórház Intenzív Betegellátó Osztályának szakdolgozói az osztály megalapítójának, *prof. dr. Széll Kálmánnak* tanításait örökölték. Számukra a betegek a legfontosabbak. Maximális empátiával, szorgalommal és fáradtságot nem kímélve végzik a munkájukat. Az egész megye intenzív kezelést igénylő betegeinek ellátásáért egymást erősítve küzdenek nap mint nap. Szakmai képzettségükkel, szaktudásukkal és elhivatottságukkal magas szintű ellátást nyújtanak betegeiknek. A járvány időszakában emberfeletti küzdelem jellemezte és jellemzi most is a közösség munkáját. Fontos, hogy jó munkakapcsolatot ápolnak más osztályok kollektíváival.



*Zadorozsni Gabriella,
az osztály főnővére*

Elhivatottság már a gyerekkortól kezdve

Zadorozsni Gabriella 2007 óta a Markusovszky Egyetemi Oktatókórház Központi Aneszteziológiai és Intenzív Betegellátó Osztály főnővére. Gabriella már gyerekkora óta az egészségügyi pályára készült.

„Nagymamámat ápoltam sokáig, középiskolás koromban, sőt még fiatalabb éveimben is, így a környezetem számára is egyértelmű volt, hogy ezt a pályát fogom választani” – mesél a kezdetekről a főnővér. Szombathelyről nem messze lakik, így adott volt, hogy ebben a kórházban fog elhelyezkedni. Középiskolába is idejárt, és a gyakorlatát is ebben a kórházban töltötte. Az intenzív osztályt azért választotta, mert kihívásnak érezte. A gyakorlati idő alatt nem volt lehetőség az intenzíven dolgozni, de amikor egyszer megnézhatték az osztály munkáját, akkor úgy érezte, hogy ott a helye.

A mindennapok nehézségei

Meg lehet-e szokni az intenzív osztály nehézségeit? – kérdezem a főnővért.

„Megszokni nem lehet, az biztos, de lehet kicsit hozzá alkalmazkodni, vagy lelkileg egy olyan beállítódást kialakítani, hogy ne kelljen minden napot átsírdogálni...”

A csapat különböző korosztályú dolgozókból áll. Többen vannak, akik a nyugdíj után maradtak, illetve akadnak fiatalabbak is. Gabriella elmondta, hogy a fiatalok a Covid elleni harc időszakában csatlakoztak az osztályhoz, és végül itt is maradtak. Az idősebb kollégákat

jobban megviselik az osztály történései, hiszen ők azok, akik talán már fizikailag és lelkileg fáradtabbak.

„Ez a csapat összetart, amikor össze kell tartani, amikor baj van. A betegellátást tekintjük fő feladatunknak, a betegekért vagyunk, értük csinálunk mindent” – így mesél csapatáról a főnővér. Természetesen, mint a legtöbb

A különdíjas csapat tagjai

- Alotti-Gaál Viktória
- Bangó Judit
- Baranyainé Kovács Anita
- Bertáné Szalai Éva
- Bíró Sándor
- Bodó Balázs
- Bónicz Patrícia
- Braun Erzsébet
- Breitenbach Istvánné
- Buza Virág
- Cíloszyk Anita
- Dézsi Henrietta
- Gémesi Zoltán
- Horváth Csilla
- Horváthné H. Krisztina
- Iglódiné Kemény Erzsébet
- Ince Nóra
- dr. Kanyóné Hajdú Noémi
- Kiss Roxána
- Köhalmi Judit
- Lajosné Molnár Katalin
- Lovonyák Beáta
- Magyar Péter
- Markovics Andrea
- Molnár Tibor
- Németh Gábor
- Papp Bernadett
- Pék Zsuzsanna
- Potyi Hajnalka
- Szanyi Anett
- Szarka Ágnes
- Szendi Klaudia
- Tanai Henriett
- Vas Lászlóné
- Vida Marietta
- Viráné Kaszás Anett
- Zadorozsni Gabriella



Munka közben is vidáman

osztályon, náluk is szokás a munkán kívüli összejövetel, ahol egy picit mindenki lazíthat, jól érezheti magát. A karácsonyi közös ebéd vagy vacsora minden évben fontos esemény az osztály életében, de idén nyáron például voltak a Ság-hegyen is.

Kapcsolat a betegekkel

Vannak betegek, akik hosszabb időt töltenek az intenzív osztályon. Akár negyven, ötven, hatvan napot is eltöltenek itt. Van olyan beteg, aki rendszeresen visszajár a kórházba, minden évben azon a napon, amikor kikerült az osztályról és hoz magával egy kis süteményt.

Olyan is van, akinek megszületett a gyermeke és fényképet küldött róla. Sok-sok jóleső dicséretet, visszajelzést kapnak a betegektől, hozzátartozóktól, ezért a faliújságon kijelöltek

egy helyet, ahol ezeket gyűjtik. „Mindig, amikor elmegyünk mellette, akkor látjuk és ez jó érzéssel tölt el bennünket” – mondta Gabriella.

A díj, ami motivációt jelent

Már a jelentkezésnek is nagyon örült a csapat, az igazi öröm pedig a különdíj elnyerése volt. Az osztályon egyébként már többen részesültek különböző díjakban, amelyeket a kitartó, lelkiismeretes munkával és szakmai tudással értek el. „Az idősebb generáció azt mondta, hogy életük munkáját ez most megkoronázta” – nyilatkozta a díj kapcsán a főnővér, aki a csapátának a jövőre nézve a következőket üzent:

„Tartsák meg a jó szokásaikat, hogy tanítják a fiatalokat. Ugyanígy ezeket a jó emberi tulajdonságokat adják át, az empátiát, az elhivatottságot, és így



Állandó készenlétben

mindig egy jó, összeszokott csapatot tudhatnak maguk körül. Lelkesek legyenek, mert csak így lehet, csak így érdemes csinálni.”

Treszkony Virág

REPORT

Erő, kitartás és alázatosság

Ezekkel a szavakkal lehetne röviden és tömören jellemezni a Somogy Megyei Kaposi Mór Oktató Kórház Infektológiai Osztályát, akik több másik osztály mellett elnyerték a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara „Az év kiváló szakdolgozói közössége” különdíját 2021-ben. Bánné Vida Andreával, az osztály főnővérével beszélgettünk a közösségről, a csapatmunkáról.

Egy osztály, ami nem mindennapi

Az osztály feladatai közé tartozik az infektológiai fekvőbeteg-ellátás Somogy megye és a megyéhez csatolt települések felnőtt- és gyermeklakossága számára. A Covid előtti időszakban leggyakrabban enterális infekciókat, légúti fertőzéseket, kisebb számban húgyúti fertőzéseket, bőr- és

lágyszövet-fertőzéseket, állatokról emberre terjedő betegségeket, kullancsok által terjesztett kórképeket, agyhártya- és agyvelőgyulladásokat láttak el. Feladataik közé tartozik továbbá a kórházi fertőzések konzultatív ellátása, részt vesznek az infekciókontroll tevékenységben, antibiotikus tanácsadást végeznek a kórház valamennyi osztálya számára. Megyei védőoltási tanácsadói tevékenységet is végeznek.

Részt vesznek a szakorvosjelöltek gyakorlati oktatásában, és egészségügyi főiskolai hallgatókat is tanítanak.

A Covid-19-világjárvány következményeivel az infektológiai osztály szakdolgozóinak 2020 márciusától kellett szembenéznie. Az osztály struktúrája inentől kezdve megváltozott és kizárólag Covid-19-fertőzött vagy -gyanús betegek ellátása lett az új feladata, életük ettől kezdve gyökeresen átalakult. Bár az



Feladatok megbeszélése az osztályon

új helyzet teljesen új kihívást jelentett a szakdolgozók számára, senki nem érezte úgy, hogy megfutamodik a feladatok elől. Mindenki nagyon jól tudta, hogy ebben a helyzetben hatalmas szükség van a munkájukra, az összetartásra, hogy ugyanúgy el tudják látni a feladataikat, mint korábban.

Kihívást jelentett, hogy a különleges körülmények között hogyan férjenek hozzá a betegekhez úgy, hogy a védőfelszerelés ellenére is meg tudjon maradni az a fajta nővér-beteg kontaktus,

ami a Covid-osztállyá alakulásuk előtt olyan természetes és magától értetődő volt. Minden nehézség ellenére mindig megtalálták a módját, hogy a betegek számára biztonságérzetet nyújtsanak, megfelelő legyen a kommunikáció. Megtanultak szavak nélkül társalogni a védőfelszerelés alatt is, a tekintetéből olvasni. Figyeltek és vigyáztak egymásra.

„Azt gondolom, túlzás nélkül állíthatom, hogy olyanok lettünk, mint egy nagy család, hisz ennyire még sosem



Bánné Vida Andrea, az osztály főnővére

voltunk egymásra utalva. Egyszerre voltunk erősek és gyengék, érzékenyek, kitartók és alázkodók” – *Bánné Vida Andrea 2004 augusztusa óta az infektológiai osztály főnővére. Az osztályvezető főorvos, dr. Papp Erzsébet választotta ki erre a feladatra. Arról kérdezem, hogy miért és hogyan választotta az egészségügyi pályát?*

– Édesanyám választotta, 14 évesen még nem tudtam, hogy mi akarok lenni, mivel szeretnék foglalkozni. Ő azt mondta, beteg ember mindig lesz, ezért neked munkád mindig lesz.

Az osztályon jelenleg 28 ápoló dolgozik, a járvány időszakában volt olyan is, amikor 62-en voltak. A nők vannak többségben, három férfi ápoló erősíti a hölgycsapat munkáját. A legfiatalabb munkatárs 23 éves, míg a legidősebb 60, de mindenki jól kijön egymással, hiszen ők egy nagy család.

Mennyire összeszokott a csapat és mi jellemző rájuk?

– Edina kolléganőmmel 1996 óta dolgozunk az osztályon, mi ketten vagyunk a legrégebb óta itt. A 26 év alatt folyamatosan változott az ápolói létszám, de a csapat mindig is erős volt, összetartó. Munkájukat felelősségteljesen, önállóan, figyelmesen végzik.

Ápolási folyamataikra jellemző a jó szervezőképesség. Nagyon jól tudnak csapatmunkában dolgozni, gyorsak és határozottak, talpraesettek. Tudásukat másokkal is szívesen megosztják, az új dolgozók oktatását elvégzik.

Természetesen vannak karakánabb egyéniségűek és visszahúzódnóbb kollégák is, de mi így vagyunk kerek egész.

Van olyan a csapatban, aki igazi közösségépítő? Aki mindig szervez valami programot vagy sütit süt a kollégáknak?

– A programok szervezését általában én vállalom és Márti, Erika kolléganőim segítenek. Süti, kávé, csoki mindig van, „sajnos” mi szeretünk enni – mondja mosolyogva Andrea.



Beteggyógyászat mellett



Zajlik az élet az osztályon

Van, amit egymástól tanultak?

– A szakmát, azt biztosan, az új dolgozók mindig a régi dolgozóktól tanulják meg, hogyan kell csinálni. Az iskola csak elméleti tudást ad. A kollégáktól tanuljuk meg, hogyan fogjunk, bökjünk, szúrjunk, fordítsunk, emeljünk stb. A munkánk során tanuljuk meg, hogyan kell viselkedni ebben a környezetben, az idősebbel, az orvossal és a legfontosabb: a beteggel, aki mindig kiszolgáltatott helyzetben van, aki emberi méltóságát veszíti el betegsége miatt. Itt tanuljuk meg, hogy mennyire fontos a türelem, a kedvesség, az odafigyelés.

Gyakori, hogy a hozzátartozók, betegek köszönetet mondanak? Van olyan eset, amire szívesen gondolnak vissza az osztály dolgozói?

– Nagyon sok köszönő szót, hálás levelet, képeslapot kaptunk. Egyet megosztanék:

„Szeretném mindenkinek, orvosnak, ápolónak megköszönni, hogy hozzájárultak megelőző gyógyulásomhoz. Hálas vagyok mindannyiuknak a kitartó, odaadó, elszánt és sokszor emberfeletti munkájukért. Elhivatott munkájukhoz további sok sikert, kitartást és egészséget kívánok, egy elégedett hálás betegük.”

Ha időnk engedi, sokszor előhozakodunk egy-egy esettel, és olyankor jó visszaemlékezni, hogy gyógyultan mehetett haza a beteg.

Volt olyan, hogy a fiatal ember majd egy hónapos bennfekvés, kezelés után találkozhatott állapotos feleségével, ahogy a lila ajtón túl végre átölelheték egymást.

A lila ajtón túl... ahogy a gyermek ölelhetted édesanyját, édesapját, a feleség a férjét, a férj a feleségét. Ők találkozhattak, folytathatták életüket.

Mit szólt az osztály a jelentkezéshez és az elnyert díjhoz?

– Nem tudták, csak akkor mondtam el, amikor jelezték, hogy az elismerést megkaptuk.

Örömmel töltött el mindenkit. Emberei magatartásuk, példaértékű tevékenységük miatt ez egy kiváló, összetartó csapat.

Mit üzenne a csapatának a jövőre nézve?

– A legfontosabb: egészséget, erőt, türelmet! Minden nap úgy végezzük munkánkat, hogy továbbra is elégedettek legyenek velünk a betegek, hozzátartozók, kollégáink, feletteseink.

T. V.

A kiváló csapat tagjai

Balázs Szilvia, Bánné Vida Andrea, Bodonyi Rita, Bozsó Mónika, Fehérné Baracskai Szilvia, Hodosi Mária, Horváth Dániel István, Horváthné Kovács Livia, Kisdeák Jánosné, Koronics Zoltán, Kovács János, Kozár Edit, László Barbara, Németh Mariann, Novák Józsefné, Rácz Noémi, Renner Regina, Sárközi Ilona, Szabóné Kovács Anita, Szél Anita, Szirják Monika, Szita Kinga, Szűcs Balászné, Tímár Ádám, Tóthné Szolga Erika, Vajda Beáta, Vajda Istvánné, Viczli Izabella

Elnöki beszámoló a MESZK 2020–2021. évi szakmai munkájáról – 2. rész

Országos küldöttközgyűlés – 2022. június 24.

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) Országos küldöttközgyűlést tartott 2022. június 24-én, ahol ismertetésre került az országos szervezet szakmai beszámolója a 2021. évi elvégzett feladatokról. Az írás a Hivatásunk magazin 2022/2. lapszámában megjelent beszámoló folytatása.

2021. év elején már teljesen üzem-szerűvé vált, hogy a bizottságok és a kollégium vezetőivel kibővített országos elnökség kéthetente online, illetve személyes jelenléttel „hibrid” módon, 4-6 órában ülésezett és látta el azokat a feladatokat, amelyeket a törvények, jogszabályok és a MESZK alapszabályában, működési rendjében előírásra kerültek, illetve a tagi és egyéb megkeresések kapcsán keletkeztek. Az országos szervezet valamennyi tagja erejéhez, munkahelyi beosztásához mérten személyesen vagy online módon vett részt ezeken az üléseken. A Területi Elnökök Tanácsa is szinte folyamatosan ülésezett: a korábbi negyedéves találkozókat először havi, majd 2022 tavaszától már heti, kétheti rendszerességgű péntek délutáni tanácskozások váltották fel. Mindezeket túl a Szakmai Tagozatvezetők Tanácsának üléseit is rendszeresen – többségében online formában – megtudtuk tartani, ám ezzel szemben jóval kevesebb kibővített területi elnökségi ülés munkájába sikerült bekapcsolód-nunk. Összességében, 2021-ben az országos elnökséget képviselve 14-15 ülésen vettünk részt.

A tavalyi évkezdés kiemelt feladatát az Országos Szakképzési Központ megalapítása, működésének megszervezése és elindítása jelentette. E feladat koordinálását 2021. január 16-án félévnyi időtartamra a MESZK Országos Tudományos és Továbbképzé-

si Bizottságának elnökére bíztuk. Az ő feladatköre volt az első „kapavágás”: az új szervezeti egység felépítése és elindítása. A sikeres és eredményes működés megvalósítása érdekében kialakításra kerültek azok a szabályozások, amelyek elengedhetetlenül szükségesek voltak. Ugyancsak erre az időszakra esett a 2020 decemberében az ITM által elfogadott pályázatunk és a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Hivatallal okiratban rögzített és aláírt projektfeladatok végrehajtása országos és területi szinten. A központ tehát először országos szinten kezdte meg működését, majd ezzel párhuzamosan – néhány hónapos csúsztatással – már a területi szervezetekhez is fel tudták venni a területi referenseket, így elindulhatott a munka a megyei szervezeteknél is. Míg az első négy hónapban a feladatokat országos szinten végeztük – például a szakmai vizsgákra való delegálás, alapvizsgákra való kijelölés –, az azt követő időszakban már egyre inkább önállósodtak a területi szervezetek, és a törvényben, jogszabályban felvállalt és leírt feladatokat el tudták és tudják azóta is – az OSZK országos koordinátorok szakmai támogatásával, vezetésével – végezni. Területi és országos szinten is nagy munka indult ezzel el, hiszen olyan szakfeladatot kellett – elsősorban a területeknek – felvállalni, amire korábban nem volt felhatalmazás, rá-

adásul mindez megfelelő tapasztalat és kapcsolatrendszer híján kötelezte a feladatok ellátására a kamarai szervezeteket. Mindezek mellett számos szakmai anyagot, tanulmányt, javaslatot dolgozott ki az akkor még csak alakulóban lévő Országos Szakképzési Központ munkacsapata. Voltak olyanok, amik a működéshez, a szakfeladatok kivitelezéséhez, megvalósulásához elengedhetetlenül voltak szükségesek, de olyan javaslatok is akadtak a kidolgozott anyagcso-magokban, amelyeket például már a megszervezett vizsgákon való részvétel kapcsán (például az ágazati alapvizsga kérdéssora), vagy a különböző szakképzések képzési és kimeneteli követelményeikben vagy a program-követelményekben fellelhető anomáliák okán foglalmaztunk meg és juttattunk el a főhatósághoz, kérve azok módosítását. Ugyanígy voltunk az Országos Szakmai és Tanulmányi Verseny szabályzatának kialakításával, a felhívással, a versenykiírással, hiszen ezt az ITM-mel korábban egyeztetett pályázati anyag és a megkötött szerződés szerint nekünk kellett (volna) megvalósítanunk.

Mindemellett az ágazati érdekérvényesítés egyéb szempontjait is érvényesítenünk kellett. 2021 tavaszán, március-április hónapban kezdődött el a kapcsolatfelvétel az OKFÖ-vel: részt vettünk néhány egyeztetésen, úgy tűnt, van remény arra, hogy az

egészségügyi ágazatban a 2021. évre előre be nem tervezett szakdolgozói béremelést valamilyen módon befolyásolni lehetne – úgy éreztük legalábbis, hogy van rá szakpolitikai akarat. Ezért alakítottuk ki azt a szakdolgozói bértáblát, amelynek kiindulási alapjaként a 2022. januárra ki hirdetett bértáblát tekintettük. Úgy éreztük, hogy egy előrehozott nettó 21%-os béremeléssel lehetne befolyásolni azt a szituációt, hogy maradjanak a szakdolgozók az ágazatban és növekedjen az e területet választó fiatalok száma is. Nem álltunk meg ezen a ponton. Ugyancsak kidolgoztuk 2022, illetve 2023. január 1-jére vonatkozó szakdolgozói bértáblajavaslatunkat is. (Ezek a tervezetek magazinunk 2022/1. számában kerültek publikálásra – *A szerk.*). A koncepció lényege az volt, illeszkedjen a Magyar Orvosi Kamara Esztjv-ben megjelenő bértáblájához, azaz beadványunk ugyanolyan szorozórendszer alkalmazzon, a táblázatokban ugyanazon belső arányok jelenjenek meg, valamint az előmeneteli rendszer sajátos elemei a szakdolgozói körre is alkalmazhatók, alkalmazhatók legyenek. Véleményünk szerint a társadalmi igazságosság és a munkabéke szellemében kell az ágazatunkban dolgozók helyzetét javítani, a gyakorlatban is működő koncepciók alkalmazásával.

Ezt már csak utólag mondom, hogy tanulni kell egy új bértábla kialakításánál a már bevezetett változat gyengeségeiből, nem várt hatásaiból (például a dolgozói motiváció csökkenése), és fel kell készülni ezek elkerülésére. Egy képzeletbeli levelezési csokrot állítottam össze azokból a levelezésekből, anyagokból, amelyek 2021-ben az országos szervezet működését fémjelezték, amelynek alapját a területről érkezett kérések, segélykiáltások sokasága képezte, hiszen a kollégák, a területek, a tagozatvezetők folyamatosan jeleztek felénk, és ezeket a jelzéseket érté-

kelve, feldolgozva fogalmaztuk meg nemcsak a problémát, hanem a megoldási javaslatunkat is. Mert nekünk nemcsak problémát kell unos-untalan mondogatni, hanem koncepciókat és javaslatokat is kell adnunk arra vonatkozólag, hogy hogyan lehet a szakdolgozókat érintő kérdéseket orvosolni, tagságunk helyzetét javítani. Biztos, hogy sokan vannak azok, akik a küldöttekkel együtt ott voltak velünk a Hősök terén 2021. július 31-én. Bár sokan mondták, hogy csak néhány százan voltunk ott, azért a felvételek arról tanúskodnak, hogy egy kicsivel többen jelentünk meg ennél. Szervezetünk vezetése és magam is azt gondolom, hogy az ágazatunk egységes kiállását mutatta az, hogy más ágazat is kiállt mellettünk. Ezt a jelentős érdekérvényesítési és figyelemfelhívási akciót, sajnos, nem követte kormányzati tett. A megfogalmazott 12 pontot szeptemberben továbbvittük – a megvalósítás további finomításának szenteltük az őszi hónapokat.

Az első őszi hónap elején megnyugtató járványügyi környezetben szerveztük szakmai tudományos kongresszusunkat immáron 8. alkalommal, a korlátozó intézkedések, a hatályos szabályok betartása az előző évhez képest már jóval nagyobb szabadságot adott. E kongresszus keretében a nyitónapon adtuk át először azt a díjat, amely köztestületünk jelenlegi legrangosabb elismerése. A díj fizikailag egy bronzszobor, mintegy 34 cm-es magas, ami mellé a szobor sziluettjét formázó kitűző is tartozik, amelyet három kiváló, rangidős kollégának volt módunk 2021-ben első alkalommal átadni a már hagyományos díjaink, a MESZK szakmai díj, a Kamaráért és a Tagozatért díjak mellett. Az elmúlt évi kongresszusunkon a szakmai programok mellett kiemelt figyelmet fordítottunk a rekreációra, a felüdülésre, az együttlét örömére, a csapatok, a közösségek újraformálására.

Míg 2020-ban online szerveztük meg a járóbeteg-szakellátási szakdolgozói konferenciánkat, addig 2021-ben már újra személyes jelenléttel ismételtettük meg, a gyökerekhez visszatérve, a korábbi években már megszokott helyszínen.

Nagy örömünkre szolgált, hogy ismét megszervezhettük a MESZK Szakmai Tagozati Napját még az újabb járványhullám kitörése előtt. Ezt követően több kamarai rendezvényre már nem kerülhetett sor a korlátozások miatt.

Tagságunk az online térben is korlátozott elérhetőséget tapasztalhatott a MESZK e-továbbképzési felületén, amelynek oka egyszerű volt: a MESZK országos szervezete és a területi szervezetei is csatlakoztak a felnőttképzési adatszolgáltatási rendszerhez (FAR), a regisztrációs szám megszerzése miatt viszont át kellett állítanunk az e-továbbképzési rendszerünket. E belső átállítási folyamat novembertől zajlott – a leállást eredetileg csupán két hónapra terveztük, de végül három hónapig tartott, ám ennek ellenére, a legnagyobb járványügyi nehézségek közepette is – 10 hónap alatt 17 706 kolléga végezte el e-továbbképzésünket. Máig csodálkozom, hogy a napi küzdelem, a fáradtság, a kiégettség mellett is ilyen sok kollégánknak jutott energiája arra, hogy még itt is helyt álljon! (Megjegyzendő, hogy a főhatóság részéről is történtek kezdeményezések, például kitölték a működési nyilvántartási pontérték érvényességi és a kötelező és szabadon választható továbbképzések teljesítésének határidejét.) Nagyon örültünk ennek, és jó volt látni, hogy az Infekciókontroll a gyakorlatban című továbbképzésünk vitte el a „legnépszerűbb továbbképzés díját” a tavalyi évben meghirdetett programjaink közül. Ezek a szabadon választható továbbképzési programok nemcsak egy-egy szűk csapat fejlődését szolgálták, hiszen például legkisebb

területi szervezetünk, Nógrád megyéből is – ahol kevesebb mint 2000 főt számlál a tagság – közel 400 kolléga vett részt e-továbbképzésen, a budapesti területi szervezetünk, pedig 8085 tagtársunk élt ezzel a lehetőséggel. Brutális nagyságrendben adtunk pontértéket kollégáinknak tavaly is. E-továbbképzési rendszerünk tehát megújult. Az új rendszer picit nehezebb, többen jelezték is ezt felénk, várták vissza a régi rendszert, amit azonban már nem tudunk visszaállítani, hiszen az átalakítás a FAR-rendszer miatt vált szükségessé. 2021-ben újabb adományok is érkeztek kamaránkhoz. A Philip Morris Magyarország Kft.-től érkezett két nagy adománycsomag: rengeteg fertőtlenítőszer, sebészeti maszk, gumikesztyű, amelyeket a MESZK területi szervezetei között osztottunk szét létszámarányosan. Megtudtuk ismételni tabletkampányunkat, hiszen a Philip Morris Magyarország Kft. újabb összeget ajánlott fel erre a célra, ezt egészítette ki az országos szervezet saját költségvetéséből. Ennek köszönhetően a második kampánykörben újabb 240 tagtársunk jutott elektronikai eszközökhöz. Az év végén, a karácsonyi ünnepek közeledtével, ismét hatalmas támogatás érkezett fő támogatóinktól. A tagonkénti nettó 100 000 Ft-ot a helyi szervezetünk bevonásával, illetve országos javaslatra, mindösszesen 100 kollégának juttattuk el. Mindezen felül ismét tárgyi felszereléseket is adományozhattunk az otthoni szakápolás, otthoni hospice szakápolás területén tevékenykedő kollégáknak, hiszen ők voltak azok, akik a legkevesebb központi támogatáshoz jutottak a pandémia másfél éve során.

Tavaly az egészségügyi szakdolgozók felüdülését, rekreációját számos hotelcsoport, kisebb és nagyobb vállalkozás támogatta. Köztestületünk közreműködésével az Aquaworld Budapest Élményfürdő egy hónapig tartó

júniusi akciójában ingyenes belépővel csábította a pihenni vágyó tagtársainkat. A kedvezmény Semmelweis-napi – zártkörű – szakdolgozói nappal vált még teljesebbé július 1-jén. A kampányban mintegy 5800 kolléga részesülhetett egy kis felüdülésben.

Tavaly – főként már az őszi időszakban – folytatódott a Magyarországra átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja (MÁESZ) is. Ezenkívül – korábbi bevezetés után – elindult egy új program is, amelynek keretében elsősorban általános, illetve középiskolás tanulókat kívántak elérni, egészség-magatartásukat befolyásolni, egészségismeretüket szélesíteni szakdolgozó kollégák által nyújtott információk átadásával. A kamionos szűrőprogramon részt vevő felnőttek és tanulók számára – életkorok szerint – összeállított tájékoztató kiadványokban a MESZK is megjelenhetett, kiadványonként két-három oldal erejéig – az iskolásokkal történő találkozási pont újabb lehetőséget, arculatot és helyszínt adhat mind területi, mind pedig országos szinten a pályaeorientációs kampányok megszervezésére.

A szakképzésről szóló LXXX. törvény 100. §-ában rögzítve vannak mindazon kamarai feladatok, amelyek közül kiemelkedők a pályaválasztást és a pályaeorientációt célzó aktivitások. Ebben a pályaeorientációs csomagban nagyon sok helyi, területi kezdeményezés és lehetőség rejlik. Már tavaly is – annak ellenére, hogy járványügyi szempontból viszonylag rövid volt a békés időszak – több mint 27 ezer tanulót értünk el. Jelen vagyunk az iskolákban, a kihelyezett osztályfőnöki órákon, iskolai pályaválasztási programokon, egészségnapokon, kiállításokon, a szakmák éjszakáján, továbbá számos egyéb rendezvényen. 2021-ben teljesítettük azokat az indikátorokat, amiket előirányoztunk, illetve a szerződésben vállaltunk.

Közreműködöttünk az ápoló tanulók részére meghirdetett OKFŐ-s, korábban ÁEEK-es pályaválasztási támogató ösztöndíjas programban is. Elsősorban anyagokkal, kiadványokkal segítettük a részt vevő kollégákat, mentorokat. A 2022-es pályaeorientációs kiadványunk papíralapon és online módon is elérhető, ennek elkészültét számos tapasztalt és pályakezdő kolléga is segítette: videó nyilatkozatokkal motiválták és motiválják a fiatalokat, hiszen gyakorló szakemberként az adott szakterületet hitelesebben tudják kortársaiknak megmutatni.

Ugyancsak tavaly ősszel került megrendezésre a „SzakMázz!” pályaválasztási kiállítás is, ahol sok-sok támogatóval, már az Országos Szakképzési Központ kollégáival, a budapesti területi szervezet munkatársaival, valamint fővárosi intézmények, szakképző központok oktatóival, aktivistáival együttműködve vettünk részt.

Tavaly is igyekeztünk nemzetközi kapcsolataink fenntartására. Jellemzően online vettünk részt a különböző szervezetek elnökségi ülésein, illetve tárgyalásain, ahol próbáltunk a magyarországi helyzetről beszámolni, továbbá próbáltunk olyan támogatásokat is megszerezni, amelyek segítségével a jövőben még hatékonyabban tudnánk mind európai, mind világszinten az ápolás és az egészségügy vérkeringésében megmaradni.

Tavaly a nyár közepi nagygyűlésünket követően jelentős erőket mozgósítottunk a közösségi oldalakon történő megjelenésünk fokozása érdekében. Mind több információt, posztot szeretnénk volna megosztani azon tagjainkal, akik Facebookon követik az eseményeket. Ugyancsak rendszeresen küldünk hírleveleket tagtársainknak, amiben mind a kamarai magazinunk (*Hivatásunk*), mind pedig a szakmai tudományos folyóiratunk (*Nővér*) elérhető elektronikus formában.

Dr. Balogh Zoltán



INTERJÚ

Valóra vált magyar álmok

Dr. Gazda István tudománytörténész, a Magyar Tudománytörténeti és Egészségtudományi Intézet (MATI) igazgatójának előadásait minden évben élvezettel hallgatja a MESZK síófoki szakdolgozói tudományos kongresszusának közönsége, hiszen minden szaván érződik, hogy egész életét a tudománytörténeti ismeretek átadásának szenteli. Előadása az idei rendezvényen „Egy kis »Álmok Álmodói« Síófokon” címet viseli majd, ugyanis István a vezető kurátora a Millenárison jelenleg is megtekinthető élményalapú interaktív kiállításnak, amelynek kapcsán a tárlat háttér munkáiról, megvalósításáról és személyes kapcsolódásairól beszélgettünk vele.

Az Álmok Álmodói kiállítás húsz évvel ezelőtt egyszer már megnyitotta kapuit. Hogyan tekint vissza a 20 évvel ezelőtti ugyanezen a néven és helyszínen megvalósított kiállításra? Milyen kapcsolatban áll egymással a két kiállítás?

– A 20 évvel ezelőtti kiállításnak is én voltam a vezető kurátora, akkor a miniszterelnök úr nagyjából fél napot adott arra, hogy egy általam kigondolt, érdekesnek ígérkező kiállítás tömör tematikáját elkészítsem. (Szabadon választhattam, hogy mit javaslok.) Elkészítettem a tervet, a kiállításnak több mint 800 ezer látogatója lett, erre kevesen számítottak.

A részletes tematika elkészítésében sok muzeológus, tanár, tudományos kutató segített. Úgy 12-13 ezer négyzetméternyit töltöttünk meg érdekességgel, a tudomány-, technika- és ipartörténet mellett jutott hely a zene- történetre, nyelvtörténetre és más humán területekre is.

Az új kiállítás csak fele annyi területet kapott, így a humán terület bemu-

tatása elmaradt. Lett viszont úrkutatás, ami 2002-ben még elég szerényen szerepelt, bár volt már akkor is holdautó és Mars-kutatás is. És a matematikai, valamint az orvosi anyag is jóval gazdagabb lett.

Az Álmok Álmodói 20 kiállítás egyszerre interaktív és tudományos, figyelemfelhívó és részletgazdag. Mi vezérelte Önt, mint tudománytörténészt, hogy ismét egy ilyen nagyszabású kiállítás vezető kurátora legyen?

– Elsősorban az, hogy nem szerettem volna, ha az új tárlatot a régitől nagyon eltérő koncepció alapján állítják össze. Az iskolásoknak szóló „magyar tudománytörténet” egy kicsit az én találmánynom, idehaza főiskolán ezt a tantárgyat elsőként én tanítottam, emellett az ELTE-n is 1974-től kezdve. Én próbáltam elsőként összeszedni, hogy 1945 előtt kik művelték ezt a szakmát, például a magyar orvostörténészekről az első összefoglaló művet is én állítottam össze. Magam igyekeztem a szak-

ma bibliográfiai alapjait is megteremteni, és magam alapítottam a szakma kutatóintézetét, a Magyar Tudománytörténeti Intézetet 1994-ben.

Szóval a koordináló szerepet nem szerettem volna átadni másoknak, hiszen nagyon sokat dolgoztam azért, hogy a reáltudományok magyarországi története majdnem minden ágának legyen egy összefoglaló alapműve, amelyre aztán számos részmunka és kiállítás épülhet. Mintegy 100 művet szerkesztettem és rendeztem sajtó alá, erre már épülhetett egy komoly tárgyakat felvonultató kiállítás.

Ha átadom másnak a tervezés jogát, akkor nyilván elvitték volna az egészet a ma oly divatos tudományfilozófia irányába. Ez számomra nem lett volna kíváncsi.

A februárban megnyitott kiállítást bő egyéves előkészítési folyamat előzte meg. Milyen kihívásokkal kell szembenézni, amíg az ötletből egy sokszínű, élettel teli kiállítás valósul meg?



– Az anyagi keretek most szerényebbek voltak, mint 2002-ben, ennek ellenére a kiállítás sokoldalú és érdekes lett. Van az egésznek egy digitális háttere is, sok-sok életrajz és képanyag, több összefoglaló tanulmány sok ezer oldalon. (A kiállításhoz kapcsolódó tudástár a következő címen érhető el: <https://tudastar.almokalmodoi.hu/> – A szerk.) Erre korábban még nem nyílt módunk, azóta sokat fejlődött a digitális technika és az internet.

A múzeumok előzékenyek voltak, szép tárgyakat kaptunk tőlük, a bemu-

tatott gépkocsik pedig külföldi gyűjtőktől és gyűjteményektől érkeztek. Sokat segített az Akadémiai Könyvtár és az Országos Széchényi Könyvtár, nagyszámú fotót kaptunk tőlük. Mindenütt figyeltünk arra, hogy csak jogtisztá dokumentumokat mutassunk be, vonatkozik ez a mozgóképekre is.

Ez alkalommal is segítették munkánkat a szakértők. Nekik köszönhető például az egészségügyi, az űrkutatási, a matematikai, az ásványtörténeti, a bányászattörténeti, a Ganz-gyárak történetét bemutató, az elektrotechnika-történeti, a térképtörténeti, a csillagászati, az autózási, a repülési, a vasúttörténeti, az írástörténeti, a számítástechnikai, a híradástechnikai, a fényképezőgép-történeti, az iskolatörténeti és más szakmatörténeti tárlatok.

Az Álmodók Álmodói 20 kiállítás a Milenárius B épületében, közel hatezer négyzetméteren, élményalapú megközelítésben mutatja be a magyar történelem tudományos mérföldköveit. Van-e az Ön számára különösen kedves vagy valamilyen oknál fogva Ön szerint nagyobb figyelmet érdemlő része a kiállításnak?

– Nyilván meghatározó számomra, hogy másodnagybátyám, az első magyar



Abel-díjas (ez lényegében a matematikai Nobel-díj), Lax Péter helyet kapott a tárlaton (mozgóképpel is). Húsz évvel ezelőtt, még New York tudós professzoraként maga is eljött az Álmodók Álmodói kiállításra, de ma már idős tudós, nem vállalkozik ilyen nagy útra.

Örülök annak, hogy az orvosok közül néhai Légrády Péter, a kitűnő belgyógyász is szerepel itt, ő a tojás-koleszterin vita megfajtozója, és a téma mára már nemzetközileg elismert tudósa, a „Tojás-táplálkozás-egészség” című, a neten is elérhető könyv írója. (Életében irigyei inkább csak gáncsolták őt.) Szintén nagyon tiszteltem Bózsik Béla Pált, aki a Lyme-kór tudósa, értője, gyógyítója és kollégáival együtt a kullancs elleni védekezés egyik élharcosa, ők is szerepelnek a tárlaton. Szerepel Vértesi Csaba virológus és bakteriológus is, aki közel áll a nemzetközi elismeréshez a szervezetben lévő kóros vírusok és baktériumok műszeres kimutatása területén elért hihetetlenül értékes eredményeivel.

Elsőként magam terjesztettem fel Semmelweis Ignácot UNESCO-díjra, azóta elnyerte, és a tiszteletére benndezett, ugyancsak magam kidgondolta tárlat valóban hozzá méltó lett.

„Itt te is felfedezhetsz, megismerhetsz, kipróbálhatsz olyan magyar találmányokat, amelyek a tudomány jelenbe vezető kanyargós útján igazi mérföldkövek voltak” – szól a baráti, fiatalos hangnemben megfogalmazott ismeretető a kiállítás honlapján. Mondhatjuk, hogy a kiállítás kiemelt célcsoportja a



fiatalok? Az ismeretterjesztésen és tudománytörténeti kommunikáción túl célja-e a kiállításnak a jövő kutatói, tudományos szakembereinek elérése, munkálkodásra aktivizálása?

– A legfőbb célcsoport egyértelműen az iskolas korosztály. Ők sok mindent tudnak, de nem mindig jól és pontosan. Ennek a tudásnak a bővítését segíti a tárlat. Sok-sok befutott tudóst mutat be a kiállítás, de mindegyikük mögött sok munka, próbálkozás, kísérlet áll. Arra buzdítják a fiatalokat, hogy maguk is próbálják meg. Tessék átgondolni, milyen magasságokba jutott Bolyai János, Herman Ottó, Kandó Kálmán, és mennyit kísérletezett Oláh György, míg végre bizonyította igazát, és eljutott a Nobel-díjig. Ezeket a példaképeket meg kell ismerni, biztosan akad közöttük olyan, akit érdemes követni.

Napjainkat ma már igen nehezen tudjuk elképzelni okoseszközök nélkül. Sőt a tudomány és a technológia fejlettségének köszönhetően ma már egészen rendkívüli a fiatalabb generáció(k) eszköztára és ezáltal a jövőbeni lehetőségei. Ön szerint milyen kihívásokkal kell a mai fiataloknak szembenézniük?

– Az okoseszköz önmagában nem elegendő. Az okostelefon is remek, de a híranyaga síralmas, sőt káros. Nincs kizárólag tudást növelő webhely, korrekt rovat történelemre, irodalom-



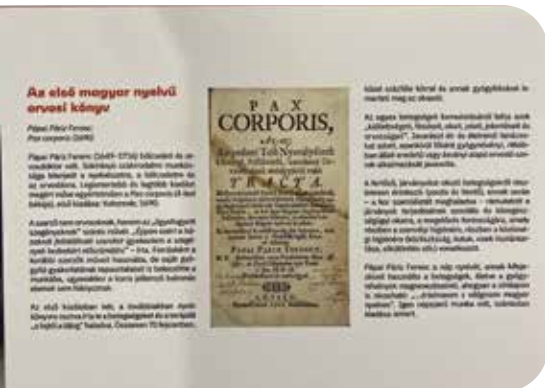
történetre, matematikára. Avagy egy korrekt kis magyar művelődéstörténeti lexikon. Avagy a magyar tudósok és műszaki alkotók múltbeli kiemelkedő eredményeit bemutató több ezer oldalas adatbázis. Az érdeklődő gyerek ezt is olvasná, nem csak a napi baromságokat. Ha ezeket nem pótoljuk, egykori sikereink szertefoszlanak. Látjuk, hogy a civilizált világ egyre jobban leír minket, egykori eredményeinket mások veszik át, más nevek és helyek alatt. A német John von Neumannt még ismerik, még méltatják, de hogy magyar volt, az egyre kevesebb helyen említik meg.

A kiállítás részletgazdagon és a teljességre törekvően mutatja be az elmúlt évszázadok magyar vonatkozású tudománytörténeti eredményeit. Milyen tervei vannak a kiállítás jövőjére vonatkozóan? Hogyan őrzik meg ezt a különleges, gazdag információgyűjteményt?

– Az egyik terv az, hogy a miskolci egyetemen folytatná pályafutását a gazdag információgyűjteménnyel együtt. Ez végül is egy régi egyetem jogutódja. 1763 óta működött Selmecbányán a bányászat és a kohászat tudományának nagy felsőfokú iskolája (1770-től

akadémiai ranggal). Az ehhez tartozó erdészet az 1920-as évek óta Sopronban működik, a nehézipari rész 1949 óta Miskolcon. Az évszázadok alatt gyűjtött tudománytörténeti értékű könyvanyag (nem erdészeti része) szintén Miskolcon van. Így ők mindenképpen megérdemelnének egy szép tudománytörténeti és technikatörténeti tárlatot, kiemelve a bányászat és kohászat igencsak összetett hazai történiáját, és ezen belül a középkortól egyre gazdagodó, a nemesfémek kitermeléséhez kötődő felvidéki bányászat-történeti adatsorokat. Évszázadokon át a világ aranytermelésében a felvidéki bányák (Dél-Afrikát követve) a világranglista második helyét foglalták el, rengeteg találmányt adva a világ bányászatának. Utóbbiakat a világ ma már egyértelműen a szlovák tudományosság részének tekinti, így tárgyalják a nemzetközi lexikonok is. Ha nem lépünk, a történelmi Magyarország területén a középkortól kezdve művelt számos tudománnyal, a többivel is így járunk majd. Ezért is szükség van ezekre a tárlatokra, mert aztán tényleg csak álmodhatunk egykori sikereinkről.

Forrás: Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége (tehetseg.hu)



Az orvostudomány nem lehet sikeres az ápolástudomány nélkül

Bővülni és gazdagodni fog a szakdolgozók szerepe az orvosi kutatásokban is – mondta a lapunknak *Oberfrank Ferenc*, a Magyar Tudományos Akadémia köztestületi és stratégiai igazgatója, aki egész életre szóló muníciót kapott az ápolóktól.

Az MTA még 2015-ben döntött arról, hogy az akadémikusok, illetve az MTA köztestületének minden tagja jövedelmük egy általuk meghatározott részét jótékonsági célra ajánlják fel. 2021-ben a közgyűlés úgy döntött, a MESZK-en keresztül a szakdolgozóknak juttatja el az így összegyűlt 12 millió, az Akadémia által 20 millió forintba kiegészített összeget. Miért?

– A koronavírusjárvány példátlan hívást jelent valamennyiünknek. Minden jóérzésű ember fel kellett tegye magának a kérdést, hogy saját és szerettei védelmén túl mit tehet azért, hogy az emberiség felülkerekedjen ezen a katasztrófán, hogy megfékezzük a járványt és tanuljunk belőle. Az egészségügyi ellátásban tevékenykedők azonban nem mérlegelhettek. Ők azonnal a frontvonalba kerültek. Mindenki láthatta, átélhette, átgondolhatta, hogy milyen nélkülözhetetlen szerepet játszanak az egészségügyi dolgozók és azon belül néhány kiemelt hivatásterület a járvánnyal való megküzdésben. Bizonyítást nyert a tudomány, az egészségügyi technológia nélkülözhetetlensége is. A járvány lökést adott az innovációnak, óriási erők, hatalmas összegek mozdultak meg. További fontos tényező a hiteles információk eljuttatása mindenkinek, aki csak így tud jó döntéseket hozni, együttműködni, bekapcsolódni a közös erőfeszítésekbe, akár csak azzal, hogy segít a rendkívüli intézkedések betartásában, tartja a lelket a többiekben és megfelelő hátszínigot biztosít a „frontharcosoknak”.

A válság megmutatja, hogy mind ez csak akkor hasznosul megfelelően, ha az ellátás jól szervezett és minden szintjén szakmailag, pszichológiailag és erkölcsileg felkészült, összeszokott és a rendkívüli terhelést elviselni képes szakmai közösségek állnak rendelkezésre. Nagyon fontos az is, hogy a legnagyobb terhelésnek, igénybevételnek kitett közösségek érezzék a társadalom támogatását, elismerését. Erre a járvány utóélete, az átéltek szakmai-tudományos és erkölcsi, mentális feldolgozása során is figyelniünk kell. Ezen is múlik, hogy ez a példátlan eseménysorozat építi, erősíti-e a szakmai közösségeket, a társadalmat, az országot vagy éppen ellenkezőleg, meggyengíti, megroggyantja őket.

A magyar tudományos közösség, az Akadémia egésze, minden tudós tagja, testülete, munkatársa igyekezett bekapcsolódni a járványellenes küzdelembe. Ahogy a társadalom és a döntéshozók, úgy a tudósok is rádöbrentek, hogy mennyire fontos ebben az egészségügyi szakdolgozók szerepe. Megértették, hogy a szakdolgozók abban is nagy szerepet játszanak, hogy a tudósok, kutatók, mérnökök járványellenes igyekezete, felfedezései, fejlesztései alkalmazásra kerüljenek és hasznosuljanak a betegek ellátásában és a még nagyobb bajok megelőzésében. Az Akadémia vezetése mindezt átgondolva javasolta az akadémiai közgyűlésnek jótékonsági célként a szakdolgozók elismerését, ami legfőbb döntési fórumunk teljes egyetértésére talált. Ebben az is sze-

repet játszott, hogy tudtuk: van olyan partnerünk – a szakdolgozókat képviselő MESZK –, amelynek a segítségével a kitűzött cél elérhető. Ebben nem is csalódtunk. A MESZK vezetése, országos szervezete és szervezőgárdája az akadémiai csapattal összefogva kiváló munkát végzett. Gyönyörű ünnepi alkalom volt az elismerések átadási ünnepsége az Akadémia dísztermében, amit mindenki átélhet, ha felkeresi az erről készült felvételt az MESZK vagy az MTA honlapján.

Ön, bár kutatóorvos, a Semmelweis Egyetemen szerzett orvosi diplomát. Van meghatározó élménye ápolókkal, szakdolgozókkal kapcsolatban?

– Egész életre szóló, ami nagyon sok „muníciót” adott az életpályám során. Mivel csak harmadik nekifutásra vettem fel az orvosira, az érettségi után két évig az Országos Korányi TBC és Pulmonológiai Intézetben dolgoztam segédápolóként. Az itt átéltek, megtapasztaltak, az itt szerzett élmények, emberi kapcsolatok, tudás és tapasztalatok minden későbbi feladatkörömben nagy segítséget jelentettek. Azt a jó érzést, hogy tudom, hogy mit jelent pontosan a betegek ellátása, az ellátás feltételeinek folyamatos megteremtése, a mindennapos érintkezés a betegekkel és a hozzátartozóikkal. Láttam, hogy mi kell ahhoz, hogy a heroikus beavatkozások a lehető legjobban legyenek előkészítve, és hogy amit megnyerünk a műtőben, azt ne veszítsük el azt követően. Újra és újra felidézem azokat az emberi drámákat, amelyeket itt



*Oberfrank Ferenc a MESZK-MTA jótekonysági díjátadó gálán
köszönti a szakdolgozókat*

éltem át először. Elgondolkodhattam a nagy egyéniségek és az őket körülvevő szakmai közösség, tanítványok, vetélytársak kapcsolatáról, a személyes sorsok és a hivatásgyakorlás összekapcsolódásairól, az orvosok és a szakdolgozók különleges kapcsolatának fény- és árnyoldalairól. A tudás, a tapasztalat, a felelősségvállalási, döntési, együttműködési és kommunikációs képesség, a fejlett technológia, a kollegialitás, a szolidaritás és az etika együttes érvényesülésének fontosságáról. Itt kezdtem elsajátítani a mindennapi helytálláshoz nélkülözhetetlen „kis dolgok művészetét”.

Az orvosi kutatásokban milyen szerepe van a szakdolgozóknak?

– Természetesen nagyon sokféle és nyilván ez még bővülni, gazdagodni is fog. Ma már minden kórterem, műtő, klinikai laboratórium kutató-fejlesztő hely is egyben. A vezető klinikai kutatók irányítása mellett az ellátóteam minden tagja kettős szerepben van. Ez nagy szakmai, tudományos, etikai, mentális és szervezési kihívást jelent minden érintett szakterületnek, vezetőknél, közösségnek egyaránt. Erre fel kell készülnie minden egészségügyi szakembernek, így a szakdolgozóknak

is. Mint a team tagjai, ez magától értetődő. Ugyanakkor a legkiválóbbak és legambiciózusabbak mint vezető kutatók is helyzetbe kerülhetnek. Az egyetemi szintű szakdolgozói képzés kifejlődése és az erre épülő tudósképzés kialakulása ehhez nyújt segítséget. A kutatások akkor lehetnek igazán sikeresek, ha megjelennek azok a nagy iskolateremtő egyéniségek, akik nemcsak a saját előremenetelükért, hanem a legtehetségesebb pályatársakért is készek szívós munkát végezni.

Az orvostudomány az ókortól fejlődik és bővül tapasztalatokra és kísérletekre alapozva. Ehhez képest az ápolástudomány mondhatni gyermekcipőben jár. De vajon elválasztható ennek a két területnek a fejlődéstörténete?

– A két területnek sem a múltja, sem a jelene, sem a jövője nem választható szét élesen. Egymásra vannak utalva. Egyik sem lehet sikeres a másik nélkül. Minél többet tudunk és tudunk tenni, ez annál nyilvánvalóbb. A két terület emberképe, tudásbázisa, társadalmi küldetése, beteg, szenvedő emberhez való hozzáállása, értékrendje azonos. Művelőinek a történelmi felelőssége, hogy megtalálják a szakmai alapú munkamegosztás és a kölcsönös tiszt-

teleten alapuló együttműködés legjobb módozatait. A döntéshozóké és a társadalomé pedig az, hogy ezt ne csak elvárják, hanem elő is segítsék és a feltételeit biztosítsák. Magát becsüli meg, aki orvosait, gyógyszerészeit, szakdolgozóit megbecsüli.

A hazai egészségügyi oktatás fejlődése nyomán immár a szakdolgozók is szerezhethetnek diplomát, tudományos fokozatot. Miként értékeli a hazai egészségtudományi oktatást? Milyen haszonnal jár ez a magyar társadalom számára?

– Az eddig elmondottakból következően nagyon fontos és nélkülözhetetlen az egészségtudományi oktatás minden ország számára. Ahogy egy fényűző Mercedes karosszériája sem ér sokat, ha nincsenek jó gumijai, erős motorja, megbízható fékrendszere, felkészült sofőrje, úgy az egészségügyi ellátás sem működne a sokoldalú, felkészült és motivált szakdolgozói gárda nélkül.

A MESZK kilencedik alkalommal rendezte meg szakdolgozói tudományos kongresszusát, ahol számos témakörben számolnak be a kollégák az ápolás és hivatás legfrissebb tudományos eredményeiről. Kutatóként és az MTA egyik vezetőjeként hogyan látja, milyen értéket képvisel ez a rendezvény?

– Nagyon fontos, hogy a szakmai műhelyek bemutathassák eredményeiket egymásnak, a tudományos közösségnek és erről a társadalom is értesüljön. Ez mind a kutatómunka színvonala, mind a mindenki számára fontos elismerés, megerősítés, továbbá a kutatói utánpótlás, összességében a hazai szakdolgozói közösség építése, fejlődése számára nagyon fontos és hasznos. A tudományos kongresszusok rendszeres megszervezésével a MESZK kifejezi, hogy milyen jelentőséget tulajdonít a szakdolgozói értékek között a tudományosságnak. Ez nagyszerű üzenet a társadalom számára.

T. O.

Mi világunk!

„Ismeri egyáltalán a társadalom a mi valós munkánkat, életünket? Hát nem... Ezért 2022 márciusától rendszeresen bemutatjuk tagozatainkat, szakmai munkánkat. Ehhez nem profi színészeket kértünk fel, viszont profi szakdolgozók, egészségügyi dolgozók segítségével készítjük anyagainkat. Veletek. Mert kik vagyunk mi? Szakdolgozók. Műtősök. Egészségügyisek. És egyben szülők, zenészek, hobbi és profi sportolók, festünk vagy írunk, vagy épp szülői értekezletre rohanunk, törlesztjük a hitelünket, támogatjuk a szüleinket, gourmet szakácsokat is lepipálunk a házi bundás kenyérrel, miközben tanulunk a gyermekünkkel vagy tanítjuk a gyermekünket. A kórházban precízen az orvos kezébe adogatjuk az eszközöket, otthon pedig előfordul, hogy nem találjuk a fokhagymanyomót. Mert emberek vagyunk” – olvasható az idézet a MESZK Facebook-oldalán. Márciusban a műtősök életébe nyerhettek a követők betekintést. (A kisfilmek megtekinthetők a MESZK Facebook-oldalán, továbbá a videók elérhetőségeit lapunk 2022/1-es lapszámának 21. oldalán megtalálhatják. – A szerk.) Az akkor megkezdett sorozatunkat most folytatjuk: áprilisban a laborosok, májusban a szülésznők, a mentők és az ápolók mindennapi tevékenységébe nyerhettek betekintést a MESZK Facebook-oldalának olvasói – ebből válogattunk önöknek most egy csokorral.

2022. április – Laborosok hónapja

1. rész. Láthatóvá a láthatatlant!



Az egészségügyi laboratóriumok világa mindig is varázslatos volt. A mai kor high-tech laborjaiban pedig immár a láthatatlant teszik láthatóvá, diagnosztizálhatóvá. Természetesen nem volt ez mindig így, a technika, a technológia fejlődése az elmúlt évtizedekben olyan fejlődésnek indult, hogy az már nem hasonlítható össze az előző évszázad gyakorlatával sem, pedig az csak húsz évvel ezelőtt ért véget. A labor és diagnosztika szakterületét bemutató poszt legújabb videójában a Pécsi Tudományegyetem rektora, a Magyar Laboratóriumi Diagnosztikai Társaság megválasztott elnöke, *dr. Miseta Attila* beszél a kezdetekről, a jelenről és a labormunka szerepéről az egészségügyben.



2. rész. Iskolától az egyetemig. Lombiktól a csúcstechnológiáig



Milyen ma egy labor? Kik a jó laborosok? Mi lehet érdekes és izgalmas az itt folyó munkában? A legújabb kisfilmben *Lamár Ibolya* tagozatvezető segítségével mélyedhetünk el a labor és diagnosztika világában, ahol ma már varázsigék és ráolvasás helyett a filmekben látható csúcstechnológia várja a dolgozókat. Kötelességünk felhívni a figyelmet arra, hogy kis videónk megtekintése után sokan erős késztetést érezhetnek arra, hogy holnap szakirányt válasszanak vagy váltsanak és laborosok akarjanak lenni. De semmi gond, mindenkit szeretettel várnak a laboratóriumi diagnosztikai szakmai tagozatban és a szakdolgozók soraiban!



3. rész. A civil oldal



A szakmai civil szervezetek fontos résztvevői a közös munkának. Nemcsak a tanulás, a fejlődés, hanem a csapatépítés területén is kiemelkedő a szerepvállalásuk. A MOLSZE, azaz a Magyar Orvosi Laboratóriumi Szakdolgozók Egyesülete a labor, illetve a diagnosztika területét bemutató sorozat záró epizódjának civil szervezete, amelyet *Vargáné Földesi Róza*, a Magyar Orvosi Laboratóriumi Szakdolgozók Egyesületének alelnöke képvisel a kisfilmben.



2022. május – Szülésznők, mentők, ápolók hónapja

1. rész. Segítség földről, égből



Néhány évvel ezelőtt, 2018-ban a MESZK valós szereplőkkel, hivatásukban, szakterületükön dolgozó ápolókkal, szakdolgozókkal készítette el első kampányfilmjét, *Veled másokért* címmel. Az ebben a film-ben szereplő kollégák önmagukat adták, a szakmai életükben, a valós élethelyzeteiken keresztül mutatták be munkájukat. A Mentők Napja alkalmából egy poszt erejéig visszatér ez a film. *Solténszky Máttyás* mentőtisztel beszélgetünk. A Magyar Légimentő Nonprofit Kft. Facebook-oldalán több posztot is olvashatunk *Solténszky Máttyás* szereplésével.



2. rész. Ápolók Nemzetközi Napja köszöntő

A különleges nap alkalmából egy videós köszöntő készült, amelyet *dr. Balogh Zoltán* elnök tolmácsol a MESZK nevében.



3. rész. Felnőttápolás, alfától az omegaig



A *Mi világunk* sorozatunkban *Tóth Andrea* felnőttápolási szakmai tagozatvezető segítségével most egy olyan terület körbejárása következik, ami a legnagyobb létszámú tagozati csoportot érinti. A 45 szakképesítésen belül, majdnem 40 ezer dolgozó tartozik hozzájuk. De kik ők, milyen munkát végeznek, hol vannak a kapcsolódási pontok, miért fontos az érdekképviselés? A felnőttápolási szakmai tagozati munkát bemutató kisfilm első részében ezekre a kérdésekre is választ kaphatunk.



4. rész. Tanfolyamok, önképzés és a jövő generációja



A felnőttápolási szakmai tagozatot bemutató videó második részében többek között a dolgozói létszám és az utánpótlás kérdéseire kaphatunk válaszokat. *Tóth Andrea*, a MESZK Felnőttápolási Szakmai Tagozat vezetőjének segítségével bekukkanthatunk a tanfolyamok, kongresszusok, az önképzés és a pályaválasztás lehetőségeibe is. A videó vágóképei a 2018-as MESZK *Veled másokért* kisfilm jeleneteit tartalmazzák.



5. rész. Mentők két keréken, négy keréken, levegőben és vízben



Találós kérdéssel kezdődik a *Mi világunk* sorozat újabb posztja: Melyik hivatásunkkal járó feladat végezhető földön, vízben, levegőben, két keréken és négy keréken, balesetnél és születésnél, mindig más helyszínen, bármilyen speciális helyzetben? Segítünk. Az ország bármelyik pontjáról egy telefonszámon érhetők el. Nyilván már mindenki tudja a választ, de *Fogarasi Zoltán* tagozatvezető segítségével most a munkájuk részleteibe is betekintést nyerhetnek azok, akik megnézik az aktuális kisfilmet.



Forrás:
MESZK Facebook-oldal



Szakmai díjazottak 2022-ben

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) IX. Szakdolgozói Tudományos Kongresszusán, 2022. szeptember 8-án kerül sor a MESZK Szakmai Díj, a MESZK Tagozatért Díj, a MESZK-ért Díj és az „Az Ápolás Hivatásért” Díj ünnepélyes eredményhirdetésére és átadására. A kongresszusnak hagyományosan, immáron kilencedik alkalommal, Siófok városa ad otthont, ahová idén is szép számban várják a kollégákat a szervezők.

MESZK Szakmai Díj, 2022



A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara az egészségügy területén kifejtett kiemelkedő szakmai és közösségépítő szakdolgozói tevékenység elismeréseként 2006-ban alapított MESZK Szakmai Díj azoknak a kamarai tagoknak adományozható, akik hivatásuk képviselésével az egészség megőrzése, a betegségek megelőzése, az ápolás, gondozás, betegellátás terén magas színvonalú, példaértékű eredményt értek el, valamint kimagasló teljesítményükkel hozzájárultak az egészségügyi ellátás és a szakdolgozói tevékenység fejlesztéséhez.

A területi szervezetek javaslatára, a kamara által külön erre a célra létrehozott szakmaidíj-adományozó bizottság dönt az előterjesztések tekintetében az odaítélésről. Az elismerést – amely oklevéllel és pénzjutalommal is jár – ez évben is 21 fő (megyéenként egy-egy fő, illetve országos szinten egy fő) kapja meg.

A 2022. évi díjazottak:

- Kőváriné Bajor Éva (MESZK Baranya Megyei Területi Szervezet),
- Tóth Mónika (MESZK Bács-Kiskun Megyei Területi Szervezet),
- Patakiné Márkus Ágnes Piroska (MESZK Békés Megyei Területi Szervezet),
- Soós Zoltánné (MESZK Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Területi Szervezet),
- Farkas Ferencné (MESZK Budapesti Területi Szervezet),
- Kiszél Attila István (MESZK Csongrád-Csanád Megyei Területi Szervezet),
- Szabó István (MESZK Fejér Megyei Területi Szervezet),
- Friesz Anna Katalin (Győr-Moson-Sopron Megyei Területi Szervezet),
- Nagy-Próglí Ibolya (MESZK Hajdú-Bihar Megyei Területi Szervezet),
- Lukács Károlyné (MESZK Heves Megyei Területi Szervezet),
- Süketné Paksz Ildikó (MESZK Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Területi Szervezet),
- Bartáné Fischer Viktória (MESZK Komárom-Esztergom Megyei Területi Szervezet),
- Bárány Tibor (MESZK Nógrád Megyei Területi Szervezet),
- Dr. Király Edit (MESZK Pest Megyei Területi Szervezet),
- Horváth Gizella (MESZK Somogy Megyei Területi Szervezet),
- Dr. Bajnayné Kiss Katalin (MESZK Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Területi Szervezet),
- Tóth Annamária (MESZK Tolna Megyei Területi Szervezet),
- Kenyeri Ferenc (MESZK Vas Megyei Területi Szervezet),
- Bajkóné Tóth Erzsébet (MESZK Veszprém Megyei Területi Szervezet),
- Lukácsné Turbéli Beáta (MESZK Zala Megyei Területi Szervezet),
- Dr. Horváth Csilla (MESZK Országos Szervezet Elnöksége)



A díjazottak kitüntetéseit Siófokon, a MESZK IX. Szakdolgozói Tudományos Kongresszusán vehetik át. A háromnapos kongresszuson tizenegy szekcióban több mint hetven előadást hallgathatnak meg a résztvevők. A kongresszus szakmai anyagainak gerincét – a teljesség igénye nélkül – a pandémia és a veszélyhelyzeti működés hatása az egészségügyi ellátásban, a szakdolgozói kutatómunkák eredményei, a képzés, a szakképzés és a továbbképzés aktuális kérdései képezik majd, arra törekedve, hogy az egyes témaköröket multidiszciplináris megközelítésben, az elfogadott pályamunkák felhasználásával mutathassák be.

MESZK Tagozatért Díj, 2022

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara a szakmai tagozat ellátási területén kifejtett kiemelkedő szakmai és közösségépítő szakdolgozói tevékenység elismeréseként Tagozatért Díj elnevezéssel díjat ad át. A Tagozatért Díj annak a kamarai tagnak adományozható, aki az általa képviselt tagozat munkájában kiemelkedő tevékenységet végez, hozzájárul szakmai tagozatának fejlődéséhez, elismeréséhez.

Az idei díjazottak:

- Zsila Sándorné (MESZK Fejér Megyei Területi Szervezet),
- Vers Jánosné (MESZK Somogy Megyei Területi Szervezet),
- Papp Sándor (MESZK Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Területi Szervezet),
- Dr. Varju Márta (MESZK Országos Szervezet Elnöksége),
- Zatrok Csaba (MESZK Országos Szervezet Elnöksége),
- Gaálné Labáth Katalin (MESZK Országos Szervezet Elnöksége).

MESZK-ért Díj, 2022

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara kitüntetést hozott létre azon tisztségviselői, ügyintéző szervei nem tisztségviselő tagjai, képviseleti szervei tagjai munkájának elismerésére, akik emberi magatartásukkal, szakmai elkötelezettségükkel példaképül állíthatók, valamint társadalmi érdekérvényesítő tevékenységükkel, helytállásukkal méltán vívták ki kollégáik és a társadalom elismerését, és ezzel növelték a MESZK presztízsét. A MESZK-ért Díj évente hat fő részére osztható ki.

A kitüntetettek 2022-ben:

- Marton Erika (MESZK Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Területi Szervezet),
- Lakatos Zsuzsanna (MESZK Békés Megyei Területi Szervezet),
- Juhász Juliánna (MESZK Budapesti Területi Szervezet),
- Rácz Klára (MESZK Heves Megyei Területi Szervezet),
- Kőrösi Istvánné (MESZK Nógrád Megyei Területi Szervezet),
- Tóth Andrea (MESZK Országos Szervezet Elnöksége).



„Az Ápolás Hivatásért” Díj

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara Florence Nightingale születésének 200. évfordulójának tiszteletére alapított kitüntetése olyan egészségügyi szakdolgozónak adományozható, aki magas színvonalú tevékenységével példaértékűen hozzájárult a betegek ellátásához, gyógyításához. Részt vállalt az egészségügyi hivatást választó tanulók, hallgatók elméleti és gyakorlati oktatásában, képzésében. Az elismerés évente három kamarai tagnak kerül átadásra.

A díjra idén 10 érvényes jelölés érkezett, a bizottság az alábbi három fő kitüntetését javasolta 2022-ben:

- Babonits Tamásné,
- Dr. Halmos Tamásné,
- Somogyi Józsefné.

A díjazottaknak az elismerésekhez ezúton is gratulálunk!

B. T.

Krónikus stresszel jár a szolgálat

Az utóbbi két év Covid-19-világjárványa nemcsak a betegeket, hanem a gyógyításukkal foglalkozó ápolókat is rendkívüli módon megviselte, kimerítette. Testileg, mentálisan egyaránt. Kanadában, a torontói egyetem kórházában kutató Linda McGillis Hall, a Lawrence S. Bloomberg ápolási kar professzora, a szakterület nemzetközileg elismert specialistája a közelmúltban publikálta az egyetemi szaklapban a járvány két éve alatt összegyűjtött adatok és információk felhasználásával készült összegzését.

A professzor bevezetőjében megjegyzi: Nyilvánvaló, hogy az ápolók már korábban – a Covid-járvány előtt – is tapasztaltak időnként osztályaikon, intézményeikben hirtelen bekövetkező beteglétszám-növekedést. Ilyen volt például 2003-ban a SARS-járvány.

Az egyik hullám véget sem ért, jött a másik

Összehasonlítva a régebbi járványok és a legutóbbi két év covidos tapasztalatait, mindenképpen rá kell világítani a két járványesemény közötti alapvető különbségekre. Míg a korábban jelentkező pandémiás betegségek többsége csupán egy hullámban jelentkezett, így észlelésük után nagyjából tudni lehetett, hogy körülbelül mikor érik el a megbetegedésben érintettek a csúcslétszámot, és ebből lehetett azzal is számolni, hogy hozzávetőlegesen mikor lesz majd vége, addig a Covid-19-járványnál erre nem volt lehetőség, mert újra és újra visszatér. Ennek pedig az lett az egyenes következménye, hogy a Covid-pandémia nemcsak a betegekhez, hanem a kezelőszemélyzethez, az ágy melletti dolgozókhoz is különösen kegyetlen volt. Nem adott lehetőséget pillanatnyi pihenésre sem, mindig új és újabb hullámokban betegek tömegét zúdította a fekvőbeteg-intézményekre. A folyamatosan megjelenő új kihívások pedig egy idő után a betegek gyógyításában, kezelésében részt vevő szak-

A stressz és a kiegészítés együtt jár

A kiégésszindróma mellett rendkívül gyakori a kórházi ápolóknál a poszttraumás stressz megjelenése is. Amiből elhúzódó depressziós állapot alakulhat ki. Jelei a csökkent munkateljesítmény, az állandó kimerültségérzés, az érzelmek elhalványulása, személytelenné válása, a negatív önértékelés, az emberi kapcsolatok hanyagolása. Az ápolónők körében – egy, a Colorado Egyetemen végzett vizsgálat szerint – még gyakoribb ez a pszichés tünetegyüttes, mint az átlagos amerikaiaknál. Különösen nagy számban jelennek meg az ilyen problémákkal küszködő ápolók az intenzív, a sürgősségi, az újszülött, a posztoperatív anesztéziái osztályokon. Egy, még a Covid-járvány előtt végzett kórházi felmérés szerint egy 300 főnél nagyobb nővércsoporttal végzett kérdőíves felmérés adatai szerint a válaszadók között 16 százalékuk panaszkodott tartós szorongásra, 13 százalékuk depressziós tünetekre, 18 százalék kiegészítésre. A tüneteket produkáló nővérek szerint leginkább felzaklatja őket a betegek halála, súlyos, vérzéses állapota, a végstádiumú páciensek ápolása. Utóbbiaknál az a tudat, hogy hiábavaló az igyekezet, mindenképpen meghal a beteg, mélyen megrázza a nővéreket. Részleges, viszonylag enyhe kiegészítési tünetei az ápolónők 86 százalékának voltak. Összesítve a vizsgálat eredményeit: az ágy mellett dolgozó ápolónők döntő többségének voltak már kiegészítési tünetei, amelyek hosszabb-rövidebb ideig tartottak. 87 százalékuk folytonos szorongással küzd.

embergárdánál elérték fizikai teljesítményük, mentális tűrőképességük legfelső határát.

Krónikus fáradtság és kimerültség

„A világjárvány ápolókra gyakorolt pszichoszociális hatásairól szóló legújabb kutatásokból tudjuk, hogy azok a betegeket kezelő személyzet tagjainál egyénenként változó mértékben

ugyan, de krónikus fáradtságot és kiégést eredményeznek. Arra viszont még nem találtunk bizonyítékokat, így stratégiánk sincs rá, hogy miként lehetne kezelni vagy legalább enyhíteni ezeket a hatásokat” – állapítja meg a professzor. Kutatómunkája során közvetlen szakmai támogatást kapott a kanadai egészségügyi kutatóintézetektől, így rálátása lehetett a hatalmas területen fekvő ország bármelyik egészségügyi intézményében dolgozó ápolónők és szakszemélyzet járvány

alatti személyes élményeiről és panaszairól. Ezekből a beszámolókból annyi rögtön kiderült, hogy a Covid-fertőzötteket ápolókat, gyógyítókat leginkább a kórházukban nagy létszámban és folyamatosan megjelenő új betegek tömege, a régóta tapasztalt munkaerőhiány, az átlagosnál nehezebb – és sokszor csaknem ismeretlen, új – feladatok megjelenése, a járványhelyzet folytán kialakult időhiány és az ellátásban tapasztalható színvonalromlás meríti ki. A munkával járó erőteljes fizikai és pszichés megterhelés, a tartós és erőteljes stresszhatás sok egészségügyi dolgozónál kiégésszindrómát eredményezett, egyeseknél poszttraumás stressz tünetei is megmutatkoztak. Ezek kezelése, gyógyítása hosszú és fáradtságos tevékenység.

Lóránth Ida

Lelki eredetű testi tünetek

A kiégés nemcsak a lelki egészséget kezdi ki, gyakran testi tüneteket is produkál. A nemzetközi vizsgálat szerint a kiégés megjelenését egy megelőző fizikai tünetegyüttes jelezheti előre. Annak jelei lehetnek a különféle mozgásszervi fájdalmak, az elhúzódó, állandó fáradtságérzés, a fejfájás, gyomor-bél rendszeri panaszok és légúti problémák egyaránt.

A kutatók eredményei szerint a kiégés gyakoribb volt azokban az országokban, (például Amerikai Egyesült Államok), ahol a Covid-járvány az adatgyűjtés idején éppen erősödőben volt. Ezzel ellentétes irány mutatkozott azokban az országokban (például Olaszország), ahol éppen csökkent a fertőzöttek száma. A már fentebb említett okokon túlmenően a válaszadó egészségügyi dolgozók világszerte panaszkodtak az egyéni védőeszközökhöz való korlátozott hozzáférésre, az egyértelmű és mérvadó protokollok, naprakész irányelvek hiányára, a munkájukhoz feltétlen szükséges vezetői támogatás hiányos voltára.

Döntéskényszer élet-halál fölött

A Covid-járvány okozta gyakori kiégésszindróma (burnout) globális vizsgálatával egy nemzetközi tudósteam foglalkozott. Eredményeiket az őket felkérő nemzetközi nonprofit szervezet, a Plos tette közzé saját elektronikus felületén és számos szaklapban. Harminchárom ország egészségügyi szakemberei között végeztek felmérést a kiégésről. Ilyen vizsgálatot már korábban is végeztek. Akkor a válaszadók 43-48 százaléka vallotta azt, hogy tapasztalja magán a kiégés könnyebb, súlyosabb jeleit. A Covid-19-járvány idején ez az arány világszerte jellemzően megnőtt. A megkérdezettek többsége szerint a kiégés megjelenését jellemzően olyan tényezők erősítették fel, amelyek világszerte szinte azonosak voltak. Azokban az intézményekben, ahol jelentősen megnőtt a munkaterhelés, az állandó stresszt, pszichés szorongást okozó döntési helyzetek gyakorisága, közöttük legsúlyosabbnak a kezelt betegek közötti prioritáskényszer élet-halálra vonatkozó visszavonhatatlan rendelkezésének elvárása az adott szakembertől. Állandó szorongás tárgya a folyamatos időhiány is és az ezzel járó kapkodás miatti aggodalom. Sok egészségügyi dolgozó állandóan attól tartott, hogy "hazaszállítja" véletlenül a kórokozókat. Rettegtek, hogy megfertőzik a családjukat, a közvetlen hozzátartozóikat.



MÚLT ÉS JELEN

Az újraélesztő gépek nem fáradnak

A látszólag erejük teljében, életéveik derekán járók közül sokan hirtelen szívleállás miatt halnak meg. Ezeket a személyeket egészen az újkori orvostörténet kezdetéig menthetetlennek tekintette az orvostudomány, habár voltak korai kísérletek a megmentésükre, de nem sok eredménnyel jártak.

Bár újraélesztéssel (CPR) viszonylag korán, már a 2. században kísérletezett Galenus görög orvos, de kísérletei kudarcot vallottak, mert nem megfelelő szervnél kezdte az újraélesztési folyamatot. Ő elhullott állatok tüdejét akarta fűjtató segítségével levegővel feltölteni és ezzel a friss levegővel feléleszteni a szívet és a többi szervet, de kudarcot vallott. Galenus sikertelen kísérlete után évszázadokon keresztül sokan próbálkoztak az újraélesztéssel, ám egészen a 18. századig nem jártak sikerrel.

„Protokoll” az életre keltéshez

A 18. század közepén Európában több rendkívül csapadékos év követte egymást, aminek következményeként megduzzadtak a folyók, megemelkedett a

tavak vízszintje. Ez a jelenség pedig sok vízbe fulladásos áldozatot követelt. A sorozatos balesetek az emberekben ismét élénken felkeltették az újraélesztés iránti igényt. 1740 körül a Francia Tudományos Akadémia azt javasolta, hogy szájból szájba lélegeztetéssel próbálkozzanak az újraélesztők. Pár évvel később Amszterdamban, ahol a tenger közelsége és a várost átszelő sűrű csatornahálózat miatt ugyancsak sok volt a vízbe fulladásos eset, megalapították a Vízbe Fulladt Személyek Helyreállítási Társaságát, amelynek feladata az volt, hogy ajánlásokat tegyen a fulladásos esetek újraélesztésének módjáról. Kiadták első ajánláscsomagjukat, amely a fulladást szenvedett személy életbe való visszahozásának a módszereit taglalta. Abban szerepelt a szájból szájba lélegeztetés általi tüdőfelfúvás, a test felmelegítése, a hasi szervek „újraindításához” a has kívülről való,

Testen kívüli oxigénfelvétel

A Covid-járvány alatt számtalanszor hallhattuk a hírekben, hogy a legsúlyosabb betegeket ECMO (műtűdő) készülékre kapcsolták. Ez az extrakorporális membrán oxigenizációs eszköz megátolhatja a szívmegállást, illetve javíthat a beteg túlélési esélyein. A gép egy olyan folyamatot szabályoz, amely a beteg vérének a testen kívülre pumpálja, oxigénnel dúsítja, majd ezt követően visszapumpálja a keringési rendszerbe. A készüléket olyan szív-műtétknél (például transzplantáció) is használják, amelyeknél a szerv működését leállítják és a testet lehűtik. A hideg hatására nem indul el a sejthalál, nem károsodnak az egyéb szervek és a páciens a többszörös beavatkozás után újraéleszthető.

erős nyomás általi ingerlése, ugyan-ezen szervek belülről való stimulálása a végbélén keresztül befűjt dohányfüst által. Ezekhez a változatosan kínzó, ámde kevésbé hasznos módszerekhez jött még a 19. század elején az elektromosság bevetése az újraélesztésben.

Első alkalommal *Allan Burns* skót sebész javasolta 1809-ben az árammal való sokkolás és a lélegeztetés kombinálását az újraélesztés sikerének az érdekében. Ehhez társult harmadik módszerként a mellkaskompresszió. A múlt század elején *G. Washington Crile* sebészorvos az újraélesztés addigi, már csaknem rutinszerűen alkalmazott eszköztárát egy újdonsággal egészítette ki. A műtét közbeni szívmegállást adrenalin (akkor epinefrin) befecskendezésével indította újra. Ezt a módszert később általánosan alkalmazták, nemcsak a műtét közben történt szívmegállásnál.

A New York-i NYU Langone Health akadémiai orvosi központ és egyetemi oktatókórház belső használatra orvosainak és ápolóinak készült szakmai leirata szerint napjainkban az újraélesztés célja komplex. Annak során egyrészt gondoskodni kell a vér oxigénellátásáról, valamint az oxigénnel dúsított vér szervekben, különös tekintettel az agyban való keringetésének az újraindításáról, illetve annak folyamatos fenntartásáról. A CPR alapvető eljárásai a lélegeztetés és a mellkasi kompresszió, amelyet defibrillátorral egészítenek ki. Ezzel megvalósulhat az alapvető cél, a szív mielőbbi újraindítása és a normális szívritmus visszaállítása. Ehhez gyakran adrenalin alkalmazására is szükség van.

Hidegkuti Alexa

Emberi erő helyett precíz gépek

A hagyományos újraélesztési eszközökön és technikákon kívül az utóbbi évtizedben olyan új fejlesztésű mechanikus eszközök is elérhetővé váltak, amelyek feladata a CPR automatizálása és az eljárás minőségének a javítása. A még napjainkban is általánosan alkalmazott, az eljárást végző személy számára rendkívül megerőltető mellkasi kompresszió kivitelezése nagymértékben függ az azt végző fizikai állapotától, a kompresszió alkalmazásának időtartamától. Az idő múlásával, a fáradtság erősödésével lassulhat a CPR üteme, gyengülhet az intenzitása. Ez pedig csökkenti az élesztendő személy életbe való visszatérésének az esélyeit. A kézi, mellkasi kompressziót erre a beavatkozásra specializálódott gépekkel próbálják helyettesíteni. Azok az emberi beavatkozásnál lényegesen precízebbek, folyamatosan azonos erősségű kompresszió leadására képesek. A teljesítményük mindig ugyanolyan minőségű, sosem fáradnak el. A külső beavatkozáson túl a mellkason belüli nyomás csökkentésére is alkalmasak, ezzel pedig élénkül a vérkeringés és javul a létfontosságú szervek vér/oxigén ellátása. A szellőztetés során speciális szelepek használhatók a mellkason belüli nyomás csökkentésére, ami fokozhatja a vérkeringést és javíthatja a létfontosságú szervek vérellátását. Ezek a hasznos és precíz gépek azonban még az Egyesült Államok kórházaiban is ritkaságszámba mennek, mert csupán kísérleti jelleggel használják a drága eszközöket egy-egy intézményben.

Új utakon az újraélesztés tudománya

A ma általánosan alkalmazott CPR-eljárás a fentebb említett eszközök és feltételek birtokában sem mondható maximálisan hatékonynak, hiszen a legszakszerűbben végrehajtott újraélesztési kísérleteknél is a szív által testbe pumpált vérmennyiségnek csupán az egynegyedét képes keringetni, ami az agyi véráramlásnál csak 20 százalékot jelent. Elegendő mennyiségű vér keringetésének hiányában pedig nem kerül megfelelő mennyiségű oxigént szállító hemoglobin a szervezet létfontosságú szerveibe, így fennáll az oxigénhiány veszélye, ami miatt percek alatt összeomolhat az érintett szervek működése és elvesztik eredeti funkciójukat. Főként a CPR felsorolt hiányosságai miatt fordulhat elő, hogy sok szívmegállást elszenvedett személyt az új újraélesztés ellenére sem éli túl. Szükség volna a tradicionális újraélesztési technika továbbfejlesztésére, a jelenleginél hatékonyabb módszerek bevetésére – állapítja meg az amerikai klinika Parnia Laboratóriumában készült szakmai feljegyzés. Ez a laboratórium a világon az első olyan kutatóműhely, amely az újraélesztés hatékonyabbá tételére törekszik és ennek a kutatásnak részeként azzal is foglalkozik, hogy mi történik az emberi elmével a szívmegállás alatt és után. A laboratórium kutatómunkáját bemutató kisfilmben a labor vezetője, *Sam Parnia professzor* kijelentette: „Áttörést jelentő felfedezéseink nemcsak az újraélesztés-tudomány új, bevált gyakorlatait világították meg, beleértve a szív és tüdő újraélesztését (CPR), amely segítségével mérsékelhetők az agysérülések és az ártalmas, hosszú távú kognitív és pszichológiai hatások, hanem nagy lépéseket tettünk a tudat új megértése felé is, amely az ismeretek áthidalását jelentheti az orvostudomány és a filozófia között, és alapvetően befolyásolhatja újraélesztési ellátási színvonalunk minőségét.”

Gyomorbetegséggel kezelték – infarktusa volt

Richard Wagner (1813–1883) német zeneszerző, a zeneirodalom egyik különleges alakja, akinek jellegzetes dallamai minden más szerzőtől különböznek. Egyesek szerint zenéjének hipnotikus, mások szerint ártó hatása is lehet.



Míg Wagner zenéjének említett hatásairól mindenki másként vélekedhet, abban egyetlen zeneértő sem kételkedik, hogy munkássága páratlannak és egyedinek tekinthető a világ zeneirodalmában. Olyan életművet hagyott a világra, amely mindenki másétól különbözik, pár ütem elhangzása után szerzője azonnal felismerhető, ráadásul különleges hangzásával, egyéni stílusával és további számos, általa kitalált zenei újdonsággal megalapozta a modern, 20. századi klasszikus zene megjelenését, és életre hívta a német zenedrámát. Wagner nemcsak zeneszerző, de kiváló karmester, szövegkönyv- és drámaíró, olykor rendező is volt.

Különleges hatású zene

A 19. században zenész konkurensei gyakran hangoztatták, hogy művei „degeneráltak”, sok hallgatóját hisztériás rohamba kergette, némelyek addig merészkedtek, hogy ennél erőteljesebb kijelentésekkel is vádolták a műveket, azt állítva, hogy azok hallgatása örületbe sodorja a zenerajongót, másoknál meddőséget okoz, a legérzékenyebbek pedig belehalnak a Wagner-zene élvezetébe. Az álhírtérjesztők ezen állításait néhány véletlen haláleset is alátámasztani látszott. Cáfolhatatlan tény, hogy a Trisztán és Izolda opera vezénylése közben meghalt Joseph Keilberth karmester és ami még furcsább, kollégája, Felix Mottl szintén ennek az operának az előadása közben esett össze a karmesteri pulpituson, kórházba vitték, de ott hamarosan meghalt. Olykor maga a szerző is úgy érezte, zenéje tényleg rossz hatással lehet a hallgatóására.

Wagner zenei hatásait és viselkedésének furcsaságait nemcsak a kortárs muzsikuskonkurencia, hanem némely orvos is tanulmányozta. 1872-ben Theodor Pauschmann orvos és orvostörténész, „Richard Wagner – Pszichiátriai tanulmány” című könyvében foglalkozott az általa észlelt mentális anomáliákkal és azok elemzésével. Azt ő is megállapította, hogy a Wagner-zene némelyekre veszélyes lehet. További megállapításokat is tett könyvében Wagner mentális állapotáról, mégpedig úgy, hogy személyesen sosem találkozott, így nem is vizsgálhatta meg a zeneszerzőt.

„Legszörnyűbb diszszonanciák”

Pauschmann doktor csupán a kor közszáján forgó pletykáira hagyatkozott véleménye megalkotásakor. Ezek hatására meglehetősen sértő kijelentéseket tett: „megjósolta” Wagner életének „szexuális és erkölcsi bukását”. „Az erkölcsi és társadalmi érzések teljes hiányában már látom a vágyak és hajlamok elferdülését... Wagner agybonító hangszerelése a legszörnyűbb diszszonanciákat sorakoztatja fel.” Ilyen és ehhez hasonló badarságokkal kívánta meggyőzni könyve olvasóit. Meglehet, ez sokaknál nem sikerült, de szép számmal voltak olyanok, akik helyeselték neki, átkozták a zeneszerzőt és tovább bővítették – akár könyv alakban is – a róla kitalált álhírek körét. A század végére már egész sereg „anti-Wagner” szerző írt valamilyen könyvet vagy újságcikket az akkoriban „modern”-nek mondott zenéről. Ekkor már nemcsak Wagnert, nemcsak őt stílusában követőket vagy utánpótlásokat, hanem a századvég minden jelentős művészt és értelmiségi gondolkodóját ebbe a kategóriába sorolták, és „elfajzott”-ként emlegették őket. Azt híresztelték, hogy ezek a tehetséges, az átlagosnál jóval értékesebb szellemi kapacitással rendelkező személyek „öröklött testi és szellemi gyengeségtől” szenvednek. Wagnerről az egyik haragvó orvos azt mondta: „Nagyobb mértékű degeneráció terheli, mint bármelyik másikat, akivel eddig találkoztam.” Friedrich Nietzsche, a kor elismert filozófusa egy esszéjében még inkább elragadtatta

magát. Ezt tette fel költői kérdésként: „Ember vagy-e, Wagner? Nem inkább valamely betegség?”

Óriási hivatástudat – erős egoizmus

A valóságban, a modern pszichiátriai szakirodalom elveit felhasználva élet-rajzírói abban többségében megegyeznek, hogy Wagner különleges művész volt. Személyiségjegyeit a következőképpen határozták meg: erőteljesen egoista, vagyis saját magát igyekezett mindenki más fölé helyezni. A művészetével kapcsolatban hatalmas hivatástudat lakott benne, amely viszont már káros, romboló irányba mutatott, mert az agyában megszületett terveket hajlamos volt mindenben és mindenkin átgázolva, a maga roppant erőszakos módján is véghezvinni. Ez a tettvágy időnként másokkal szemben a kegyetlenségig fokozódott. Nem kímélte sem a barátait, sem a kollégáit, sem a szerelmeit. A modern szakirodalom szerint Wagner bipoláris személyiség volt. Mániás önimádata velejárója volt a beteges nárcizmus. Határozott

meggyőződése az volt, hogy ő és csakis ő, egymagában küldetett arra, hogy megújítsa a német művészetet. Rögeszmésen azt gondolta, hogy tehetsége, rendkívüli művészete révén neki mindenképpen jár a fényűző életmód. Mentális betegsége aktív, mániás időszakában gondolkodás nélkül költekezett, palotákat bérelt, drága műtárgyakat vásárolt. Kedvelt és sokat hangoztatott kijelentése volt: „A világ tartozik nekem annyival, amennyire szükségem van.” Társaságban hangoskodó és erőszakos volt. Témától függetlenül mindenről és mindenkiről határozott véleménye volt, amit aztán foggal-körömmel védelmezett. Ha igaza volt, ha nem.

Betegségének mániás oldala a zenéjében is feltűnik. Színpadi műveihez az egyébként szokásos létszám helyett dupla méretű zenekart alkalmazott, rengeteg rézfúvóssal, dobokkal. Operáit rendkívül hosszú időtartamúra írta. A napjainkban három estén keresztül előadott Niebelung gyűrűje trilógia eredetileg egyetlen, 15 órás előadás volt.

H. A.



Önpusztító gondolatok

Betegsége depressziós időszakai-
ban, amelyek meglehetősen gyak-
ran törtek rá, öngyilkossági gondo-
latok is gyötörték. Általában akkor
lett depressziós, amikor a luxusélet
miatti költekezés adósságai össze-
csaptak a feje fölött. Szorongatták a
hitelezők. Ezeket a borús időszo-
kat és az azokat kísérő önpusztító
gondolatokat időnként nagy kedv-
vel felhasználta az operáiban is,
több szereplője öngyilkos lett.

Richard Wagner társas kapcsola-
taiban is rendkívül szeszélyes, oly-
kor hatalmaskodó és erőszakos volt,
ráadásul nagyon gyakran váltogatta
a párjait. Nagy kedvvel csábította el
barátai feleségeit, majd hosszabb-rö-
videbb együttélés után újabb pár ke-
resésére indult.

Félrediagnosztizált koszorúér-betegség

A zeneszerzőt fiatal- és középkorúként többségében elkerülték az
akkoriban ugyancsak gyakori, súlyos, fertőző betegségek. Ez persze
nem jelentette azt, hogy egyáltalán ne lett volna beteg. Életét végig-
kísérte például a migrénes fejfájás, kínlódott emésztőszervi rendelle-
nességekkel, bőrbetegséggel, de a migrén volt a legtöbb fájdalmas és
rosszullétet okozó, öt hosszú éveken át elkísérő betegsége. Orvosával
35 éven át levelezett aktuális migrénes tüneteiről. Ehhez társultak ké-
sőbb az egyre intenzívebb szívpanaszok. Éveken keresztül, kisebb-na-
gyobb rohamok kíséretében szívkoszorúér-betegséggel küszködött.
Orvosai nem ismerték fel a szívbetegségét, minden rohamnál vala-
milyen hasi rendellenességre (szerintük gyomoridegre) gyanakodtak
és e szerint próbálták kezelni, gyógyszerelni. Masszázst alkalmaztak,
valériánát és laudanumot adtak neki. A szívproblémáival nem foglal-
koztak. A gyomrát többször megszondázták, de a szívére semmilyen
gyógyszert nem adtak. 1883. február 13-án egy újabb roham végzett
a zeneszerzővel.

Az éhség és a napsugár

Pár évvel ezelőtt aligha gondoltuk volna, hogy a napsugaraknak étvágygerjesztő hatása lehet. Ráadásul ez a hatás csak a férfiakat érinti. A nőknél fordított a reakció.

A Nature Metabolism szaklap e havi számában egy érdekes, új felfedezésre hívják fel a *dr. Carmit Levy* által vezetett népes kutatóteam tudósai a figyelmet. Az általuk végzett állatkísérletek eredményeire alapozva, több mint háromezer emberen végzett vizsgálataik szerint, az élőlényeket, így az embert is különféle módon érintik a környezeti hatások, többek között az UV-sugárzás is.

Endorfintermelésre ösztönöz

Azt, a napfény hatásait vizsgáló különböző tudományos elemzések már régebben megállapították, hogy valószínűleg összefüggés lehet a Földre érkező napsütés ereje és a huzamosabb ideig napon tartózkodók vérnyomásának csökkenése, a szervezet fokozott endorfintermelése és egyéb egészségügyi hatást kiváltó tényezők között. Az is régen ismert tény, hogy a napsugárzás UV-tartományának különböző hullámhosszán érkező fényrészecskéi közül több is (UV-A, UV-B) nagymértékben megnöveli a később megjelenő bőrrák kockázatát.

A most megjelent izraeli tanulmány szerint az említett kutatócsoport újabb hatásra talált, amely közvetlen összefüggést mutat a napsugarak és az emberi test működése között. Eredményeik szerint bizonyos esetekben a sugárzás másképpen hat a nőkre, mint a férfiakra. Az általuk vizsgált nagy létszámú csoportban, az UV-B sugarak hatására a férfiaknál fokozott éhségérzet jelentkezik, mert emésztőrendszerükben megnő az egyik emésztőhormon

(ghrelin) mennyisége. Ez okozza a férfiaknál a hirtelen étváagnövekedést, az azt követő sürgős étkezésre késztetést és ezt követően a testben a zsírtárolást. A kutatók azt feltételezik, hogy ezt a furcsa hatást a bőrsejtekben a napsugarak által kiváltott DNS-károsodás okozhatja. Ez a károsodás a férfiaknál egy hosszabb láncreakció, amely az emésztőhormon gyarapodásának felgyorsulásával kezdődik és folytatódik a hirtelen étváagnövekedéssel, az élelmiszer-kereső viselkedéssel.

A vizsgálatok szerint a nőknél éppen az ellenkező hatás figyelhető meg: az UV-B-vel való találkozást követően csökken az étvágyuk. Az éhségszint süllyedése egyénenként változó. A vizsgálati eredmények szerint az adott személy ösztrogénszintje határozza meg, hogy milyen mértékben képes szervezete blokkolni a ghrelin hatását.

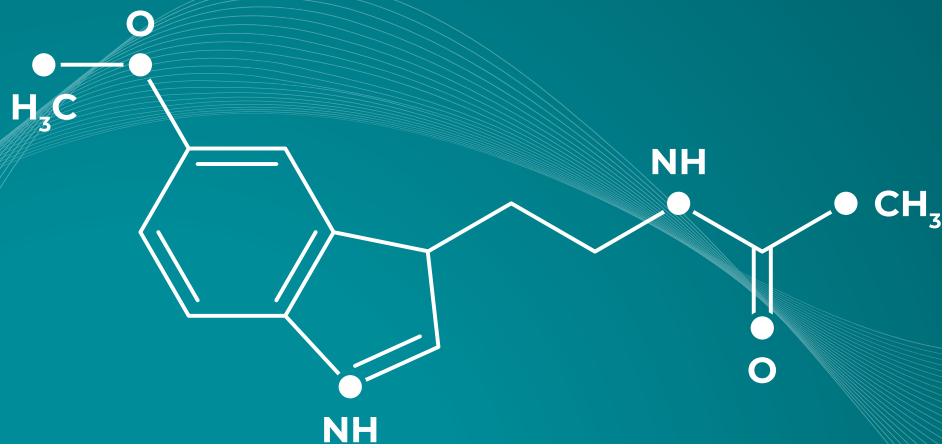
Nemenként változó terápia

Dr. Levy, a kutatás vezetője úgy gondolja, hogy még sok munka és hosszabb idő vár rá és munkatársaira, mert feltétlenül szükségük van arra, hogy pontosan tisztázzák, milyen módon és mértékben befolyásolja a napsugárzás az emberek egészségét és jó közérzetét. Eddigi eredményeikre alapozva *Levy* azt feltételezi, hogy további kutatásaik feltehetően elvezetnek odáig, hogy a most megszerzett pontos ismereteikre alapozva a jövőben sikerülhet a belső elválasztású mirigyekkel kapcsolatos betegségeket a napjainkban rutinként alkalmazott módszerek helyett másképpen



Fényvédő ruhák

Az erős, nyári napsugarak bőrkárosító hatását ma már a ruhaiparban számtalan újfajta textíliával próbálják enyhíteni, illetve elhárítani. A UV-szűrős ruházat gyártói szerint a forró nyári napokon teljes védelmet nyújt a szabadban dolgozóknak, sportolóknak, kirándulóknak. Gyártói szerint a különböző mérőszámokkal felszerelt ruhadarabok közül a leghatékonyabb az UPF 40-50 jelzéssel ellátott ruhadarab, amely az ártó UV-sugarak 97-98 százalékát kiszűri. Sokan azt gondolják, ilyen UV-szűrős ruhadarabokat kifejezetten sportolóknak vagy a szabadban sokat tartózkodóknak ajánlanak, holott ma már divatos, utcai ruhák is készülnek ilyen különleges anyagból, hiszen az erős nyári napfény UV-sugara nem válogatnak. Az utcán sétálva is alaposan leéghet az óvatlan, figyelmetlen személy.



Védőhatású melatonin

Ma már közismert tény, hogy a napsugárzás különböző hullámhosszú, káros ultraibolya (UV) sugarakat is tartalmaz, amelyek között vannak egészségre káros, a bőr rák kockázatát erőteljesen növelők is. Az UV-sugarak azzal, hogy a sejtekben oxidatív stresszt okoznak, rontják az emberi test élettani funkcióit, mert gyulladásos állapotot hozhatnak létre, abból pedig sejtkárosodás jön létre. Gyakori, hogy a gyulladás a szervezetben felgyorsítja a szabad gyökök képződését, ez pedig azzal járhat, hogy romlik a test belső állapotának állandóságát biztosító élettani folyamatok között az egyensúly.

A *Dermato-Endocrinology* egyik tanulmánya részletesen leírja a melatonin hatásait. Az UV-sugarak emberi szervezetre káros tulajdonságait, a megoldást kutatók többféleképpen próbálják enyhíteni vagy megszüntetni. Egy viszonylag új szakma képviselői, a fotoimmunológusok megállapították, hogy az ibolyántúli sugárzás nemcsak a bőrt károsítja, hanem összefüggésben lehet a szervezet immunrendszerének a legyengülésével. Ezeknek a káros, olykor roppant kockázatos hatásoknak az elhárítása végett számos módszerrel és anyaggal kísérleteznek. Vannak, akik növényi termékek

antioxidánsként való alkalmazását javasolják az UV-sugárzás oxidatív hatásának a semlegesítéséhez. Mások a melatoninban látják a megoldást. Az említett bőrgyógyászati szaklap egy másik tanulmánya részletesen leírja a melatonin hatásait, amely egy olyan vegyület, ami a legprimitívebb egysejtűektől kezdve egészen az emberig, minden élő szervezetben megtalálható. Az egyik legősibb, még ma is funkcionáló hormon, amely az emberben a tobozmirigyben képződik. Létfonosságú a hatása az emberek bőrfunkcióiban, a szőrnövekedésben, a szőrszínben, továbbá a melanoma megjelenésében, illetve annak gátlásában. A melatonin szabályozza a bioritmust, a szaporodási mechanizmust, az emlőmirigy anyagcseréjét. Részt vesz továbbá a szabad gyökök megkötésében, az immunrendszer DNS-javító munkájában, a sebgyógyulás elősegítésében. A legújabb kutatási eredmények szerint a melatonin elnyomja a káros UV-sugarak által előidézett bőrsejtkárosodásokat. Nemrégiben az is kiderült, hogy fontos szerepet játszik a daganatnövekedés és káros sejtszaporodás lefékezésében. Erős antioxidáns, csökkenti bizonyos anyagok mérgező hatását, illetve öregedésgátló hatása is van.

kezelnie a férfiaknál és másképpen a nőknél. Ehhez ki kell dolgozniuk az endokrin betegségek nemenkénti különbözőségeken alapuló terápiás módszereit. A kutatók azt szinte

biztosnak gondolják, hogy a klímaváltozás erőteljes, új hatásai miatt a napsütötte szabad térben tartózkodóknak a jövőben kivétel nélkül mindenkinek valamilyen fényvédőt kell

majd viselnie, hogy megvédje bőrét, a hormonjait és az anyagcseréjét az ártó sugárzástól.

L. I.

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 kamarai tagoknak és családtagjaiknak 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 van lehetőség.

Karantén Kávé – egy szakácskönyv mindenkiért!

20 sztárséf, 40 recept, 100 oldal! A Karantén Kávé 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.

Vodafone

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

Telekom

A MESZK Tagi M díjcsomaggal immár az összes Telekom mobil- és vezetékes szám korlátlanul 0 Ft-ért hívható, ez több mint 5 millió hívószám díj-

mentes hívását jelenti. A MESZK Tagi L díjcsomaggal az összes belföldi normál díjas mobil- és vezetékes szám korlátlanul 0 Ft-ért hívható! Mindkét díjcsomag mellé 25% kedvezménnyel veheti igénybe a Flotta Net mobilnet csomagokat tetszés szerinti adatmennyiséggel 500 MB-tól a korlátlan 5G képes netig. Ráadásul, ha az otthoni szolgáltatásait is a Telekomtól veszi igénybe, úgy a Magenta 1 kedvezmény keretében 30% otthoni havidíj-kedvezmény is igénybe vehető a többi Magenta 1 kedvezmény mellett!

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

Oroszlános Borhotel

Az Oroszlános Borhotel (www.oroszlanos.hu) egy hangulatos borvidéki kúria a legszebb tállyai szőlőskertek ölelésében, ahol minden az élet szeretetéről szól: a szőlő, a bor, a finom ételek, a napi feszültségektől mentes pihenés és

a közös élmények jelentik a szálláshely, étterem és közösségi tér alapértékeit.

Választható opciók: 2 éjszaka után + 1 éjszaka ajándék, vagy 2 éjszaka szállás 50% kedvezménnyel, vagy 2 éjszaka szállás 30% kedvezmény + a reggeli ajándékba adjuk A csomag a szabad szobák függvényében foglalható. Foglaláskor kérjük adja meg a kamarai tagkártyája számát!

Opel Wallis

Opel gépjármű vásárlására vonatkozó kedvezményes ajánlatok! A megadott kondíciók 2022. III. negyedévében érvényesíthetők a kamarai tagsági igazolvány bemutatásával bármely magyarországi hivatalos Opel márkakereskedésben.

Sunmed Kft.

A Neotest Kft. jóvoltából a MESZK-tagok nagy kedvezménnyel vásárolhatják meg a fájdalommentesen elvégezhető ScheBo Tumor M2-PK enzimes béldaganatszűrő széket!

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 kedvezménytvénybeváltás esetén nem lehet igénybe venni és más kedvezménnyel nem összevonható. A kedvezmény igénybevételéhez szükséges a kamarai tagság igazolása: www.prima-protetika.hu/

HITELES | SOKSZÍNŰ | ÉRDEKES

Legyen Ön is
rendszeres olvasónk!



Az ápolói szakma a 21. században az eddiginél korszerűbb, magas képzettséget igénylő, sokrétű hivatássá vált. A MESZK folyóirata és magazinja ebben segíti a szakdolgozókat nap mint nap.

NŐVÉR FOLYÓIRAT

- Több mint 30 év tapasztalat az ápolástudomány szolgálatában
- Továbbképzési pontszerzési lehetőség
- Folyamatos tudományos tartalom naprakészen
- Aktuális tudományos publicisztikai trendek, tallózás külföldi szaklapokból
- Világos, dinamikus szerkezet, letisztult, jól olvasható megjelenés, színes külső

Előfizetéssel kapcsolatban érdeklődjön itt: nover@meszk.hu

HIVATÁSUNK MAGAZIN

- Szakmapolitikai kérdések köztestületi és ágazatirányítási nézőpontból
- Példaértékű szakmai életutak bemutatása
- Sztárinterjúk ismert személyiségek egészségügyben szerzett tapasztalatairól
- Tagozati beszámolók, területi szervezetek bemutatása, érdekességek
- Társasági magazin szakdolgozóknak szakdolgozóktól

Előfizetéssel kapcsolatban érdeklődjön itt: terjesztes@lam.hu



30
éve

az orvostudomány
szolgálatában

LITERATURA  MEDICA
ANNO 1990



**MAGYAR
MÉRNÖKI
KAMARA**



Ingyenes Energetikai Tanácsadás

**Hőszigetelés, nyílászáró csere, napelem?
Melyik felújítási terület az elsődleges?
Melyik beruházás térülhet meg legkorábban?
Mire érdemes odafigyelni a kivitelezésnél?**

Ezekre és egyéb felmerülő kérdésekre is igyekeznek választ adni
mérnök tanácsadóink személyre szabottan és teljesen díjmentesen
a Magyar Mérnöki Kamara támogatásával!



tanacsadas@mmk.hu



+36 30/460-9623



www.mmk.hu/tanacsadas

Legyen sikeres a felújítása!