

HIVATÁSUNK



Az Ápolás Hivatásért díj, 2023
Szilvássy Lajosné:
Itt vagyok, dolgozom
minden nap, 62 éve

5. OLDAL



„Olyanok
vagyunk,
mint egy
nagy család”

9. OLDAL



Sikeresen zárult
az első távválasztás
a kamarában

14. OLDAL



Szakmai díjzön
2023-ban is

17. OLDAL



Okos segítség
az alapellátásban

28. OLDAL



Pályázati felhívás

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara a HARTMANN-RICO Hungária Kft.-vel együttműködésben 2023. február 25-én szakdolgozók részére pályázatot hirdetett.

A pályázat témakörei:

- Sebkezelés
- Fertőzésmegelőzés

A pályázat célja: A szakdolgozók munkája során szerzett jó gyakorlatok és tapasztalatok minél szélesebb körben való megosztása az egészségügy területén dolgozókkal a betegek magas szintű ellátásának érdekében.

Pályázni a 2023. január 1. és november 1. közötti időszakban lehet a fenti két témában (tudományos napon, konferencián, továbbképzésen vagy egyéb szakmai rendezvényen) elhangzott előadás anyagával, illetve hazai szakmai fórumon megjelenő publikációval (online vagy nyomtatott forma).

A pályázati adatlap kitöltésén kívül, a pályázatnak nincsenek formai követelményei, mivel már meglévő, elhangzott, publikált anyagot kérünk beadni, például:

- képekkel illusztrált akut/krónikus sebkezelés esettanulmány,
- rendezvényen/tudományos napon előadott ppt.,
- 2-3 oldalas illusztrált cikk.

A pályázatokat várjuk háziiorvosi praxisban, szociális otthonban, fekvőbeteg intézményben, járóbetegellátásban, gyógyszerteráiban stb. tevékenykedő szakdolgozóktól.

A pályázat fődíja kategóriánként: 300 000 Ft

Pályázat beadási határidő: 2023. november 1.

A Tudományos Bizottság értékelése alapján odaítélt díjak átadására a MESZK 2023. november 24-én tartandó Díjátadó gáláján kerül sor.

A pályázatot az alábbi felületen tudják benyújtani:

<https://forms.gle/nzZBciWWD6o9YiAr7>



Tartalom

ÉLETÚT

Az Ápolás Hivatásért díj, 2023	4
--------------------------------------	---

RIPORT

„Olyanok vagyunk, mint egy nagy család”	9
---	---

MESZK AKTUÁLIS

• • • Stratégiai partnerségi megállapodást írt alá a MESZK és az egészségügyi államtitkár	2
Nyakas Eszter: Csak minőségi oktatással csábítható el a jövő generációja	12
Sikeresen zárult az első távválasztás a kamarában	14
Kitüntetések augusztus 20-a alkalmából	16
Szakmai díjzöng 2023-ban is	17
• • • Semmelweis-napi rekreációs program az Aquaworldben	20

PÉLDAMUTATÓ KOLLÉGÁINK

„A szüleimtől ezt láttam, ezt kaptam útravalóul”	22
--	----

SZELLEM ÉS KULTÚRA

• • • Mentális gondokon segít a művészet	24
--	----

MÚLT ÉS JELEN

2040-re hatékony kezelést ígérnek	26
---	----

BETEGSÉGÜZŐ TUDOMÁNY

Okos segítség az alapellátásban	28
---------------------------------------	----

MINDANNYIUNK EGÉSZSÉGE

• • • Hályog után beépített éles látás	30
--	----

Kamarai kedvezmények – éljen velük!	32
---	----

Kedves Olvasó!

Ismét három rangidős kollégánkat, pályatársunkat, példaképünket mutatjuk be szakmai magazinunk rendhagyó borítóján, illetve ezt követő belső oldalain. Élettörténeteik, tiszta, világos üzeneteik mindannyiunknak utat mutathatnak hivatásunk gyakorlása során és köztünk élő és még ma is aktívan tevékenykedő alakjuk példaképként szolgálhatnak a pályájuk elején tartóknak is. Ugyancsak hírt adunk az immár tizedik alkalommal megszervezett szakdolgozói tudományos kongresszuson átadásra kerülő szakmai díjazottokról is, akik közül részletesebben az országos szervezet felterjesztettjét ismerhetik meg.

Hosszú hónapok előkészítése után júniusban került sor a Belügyminisztérium és a szakdolgozói kamara közötti stratégiai partnerségi szerződés aláírására, amelynek jelentőségéről és tartalmi elemeiről magazinunk első részében foglalkozunk.

2023 a kamarai választások éve. Ezt minden tagtársunk megtapasztalhatta, hiszen az alulról építkező kamarai struktúrának köszönhetően először a helyi küldöttek jelölése, majd megválasztása következett. Lapunk zárásakor befejeződött a helyi elnökök, alelnökök, illetve a területi küldöttek megválasztása, egy új elektronikus választási rendszer segítségével. A helyi küldöttek valamennyi helyi szervezetben érvényes választást hajtottak végre, csupán néhány szervezetnél kell szeptemberben – még a területi választások előtt – ismételt elektronikus választásokat tartani a kialakult szavazategyenlőség miatt.

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

Bízunk benne, hogy jutott idő az elmúlt nyári hónapokban kikapcsolódásra, a megérdemelt pihenésre is.

Dr. Balogh Zoltán

HIVATÁSUNK



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

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

Szerkesztőbizottság: Babonits Tamásné, Mátésné Horváth Mónika

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

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

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

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

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

©Hivatásunk 2023. Minden jog fenntartva. A lapban megjelent valamennyi írásos és képi anyag

közlési joga a szerkesztőséget és a kiadót illeti. A megjelent anyagnak – vagy egy részének – bármely formában való másolásához, felhasználásához, ismételt megjelentetéséhez a szerkesztőség és a kiadó írásbeli hozzájárulása szükséges. A hirdetések tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal.

Borítótér és tipográfia: 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. Felelős vezető: Vértés Dániel

ISSN 1787-8578; Hivatásunk online kiadványváltozat – ISSN 2498-6631.

Stratégiai partnerségi megállapodást írt alá a MESZK és az egészségügyi államtitkár

Stratégiai partnerségi megállapodást írt alá a MESZK képviselőjében Balogh Zoltán elnök Takács Péterrel, a Belügyminisztérium egészségügyért felelős államtitkárával június 23-án a Belügyminisztérium dísztermében.



A stratégiai partnerségi megállapodást a Belügyminisztérium dísztermében írta alá Takács Péter egészségügyi államtitkár és Balogh Zoltán elnök

A partnerségi megállapodás azért jött létre, hogy a jogszabályok előkészítéséért felelős miniszter az érintettek érdekeit megjelenítő kamarát közvetlenül bevonja a jogszabályok kidolgozásának folyamatába. A megállapodás preambulumban is rögzítették, hogy a társadalmi egyeztetés a jó állam alapvető feltétele, mert elősegíti a jó minőségű és a gyakorlatban is alkalmazható jogszabályok kidolgozását, és az azok által érintettek képviselőjét a jogszabálytervezetek kidolgozása során.

– Nem elég jó elképzelésekkel rendelkezni, a tervezett változásokat az érintettekkel együttműködve kell megvalósítani – szögezte le Takács

Péter a megállapodás aláírásakor az MTI tudósítása szerint. – A kívülről a rendszerre erőltetett utasítások nem működnek, az adott szakmában dolgozók részvétele nélkül a legjobb elképzelések is bukásra vannak ítélve – hangsúlyozta az államtitkár a Belügyminisztérium dísztermében. Hozzáfűzte: Ezért van felbecsülhetetlen értéke a folyamatos párbeszédnek a tárca és a szakmai érdekképviseletek között, ami lassan már évtizedes múlt-ra tekint vissza.

A kormány felismerte, hogy az egészségügy stabilitásának kulcsa a benne dolgozók minél nagyobb mértékű megbecsülése, és közösen kezdtek el dolgozni a béremelési programon,

amely 2012 óta zajlik, és a rendszerváltozás óta a legnagyobb léptékű lesz. Megjegyezte, nem csak a bérek emelésével lehet kifejezni a megbecsülést. A munkakörülmények javítása, a lakhatás korszerűsítése, a képzési rendszer modernizálása, a szakmai kompetenciák bővítése mind azt jelzi, hogy „egyre inkább elismerjük a szakdolgozók munkájának fontosságát, társadalmi szerepét”. Hangsúlyozta, hogy a kormányzat keresi annak a módját, hogyan tudnának minél nagyobb anyagi és erkölcsi ellentételezést biztosítani a szakdolgozók számára. Az államtitkár üdvözölte, hogy ebben a munkában továbbra is olyanokra számíthatnak, „akik kemény, de konstruktív partnerek”.

– A stratégiai partnerségi megállapodás szilárd alap lesz ahhoz, hogy válllva tudjunk küzdeni egy modern és emberarcú egészségügyért – mondta Takács Péter.

– Keményen, kritikusan végezzük a munkánkat, de azt valljuk, hogy ügyeinket tárgyalásztalnál kell intézni, így lehet eredményeket elérni – mondta az aláírás alkalmával Balogh Zoltán, megemlítve azt is, hogy miután 2011-ben új alapokra helyezték a szakmai kamarák rendszerét, és ismét kötelezővé vált a tagság, érezhetően erősödött a hivatás.

Történelmi jelentősége van a most aláírt megállapodásnak, mert olyan szerepköröket kaptunk, amelyek lehetővé teszik, hogy már a jogszabályok megalkotása során képviselni tudjuk a szakdolgozók érdekeit és véleményét, ezen keresztül pedig a betegek képviseletét is el tudjuk látni – értékelte a stratégiai megállapodást a kamara elnöke. – Feladatainkat és terveinket már a döntések előkészítése során be tudják mutatni az ágazat vezetésének, a szakdolgozói és betegbiztonsági kritériumokat is szem előtt tartva. Mindez azt szolgálja, hogy kollégáink méltó körülmények között és jobb anyagi státuszban tudják szolgálni a gyógyítást – hangsúlyozta Balogh Zoltán, aki úgy vélte, azáltal, hogy a döntéshozó elé tudják tárni álláspontjukat, valóságos jövőképet tudnak felvázolni a következő generációk számára is. – 128 ezer egészségügyi szakdolgozót képviselve úgy gondoljuk, a stratégiai megállapodásnak nagy jelentősége van a munkabiztonság és a munkabéke szempontjából – folytatta a kamara elnöke, aki leszögezte azt is: a kamara a kormányzat konstruktív tárgyalopartnere kíván lenni, kollégáik tapasztalatait felhasználva fogalmazza meg javaslatait, véleményét.



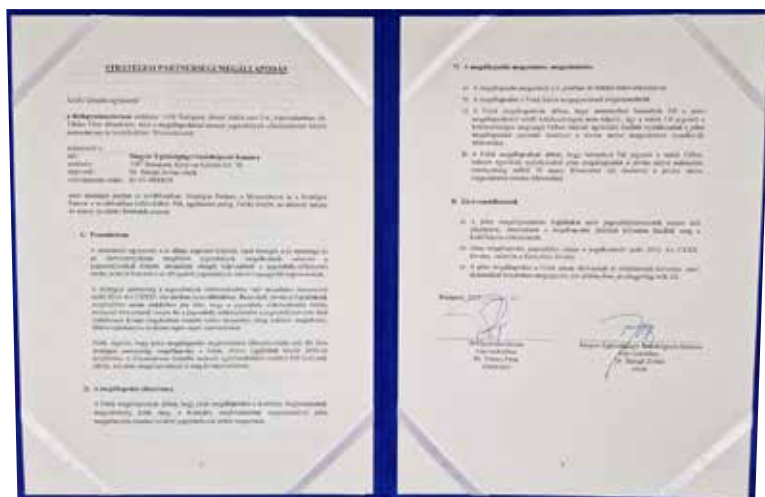
Az eseményen kamaránkat képviselte még Hirdi Henriett alapellátásért és Üveges Péterné fekvőbeteg-ellátásért felelős alelnök is

Balogh Zoltán emlékeztetett arra is, hogy az első együttműködés a döntéshozók és a kamara között a törvény adta jogokkal jött létre 20 esztendője, a hivatásrend megalakításakor. Mint fogalmazott, a megállapodás aláírásával megerősítették: az egészségügye közös ügy, mert csak egészséges társadalommal lehet működő gazdaságot fenntartani, az állampolgárok

egészségének megőrzésében, visszaállításában és fenntartásában – azaz a prevencióban, gyógyításban és rehabilitációban – kiemelkedő szerepe van a szakdolgozóknak.

A minisztérium és a kamara az alábbi tárgykörökkel kapcsolatos jogszabályok előkészítésében, módosításában, felülvizsgálatában működnek együtt:

- egészségügyi szakdolgozók képzésével, továbbképzésével kapcsolatos jogszabályok;
- egészségügyi szakdolgozókra vonatkozó egészségmegőrzéssel, egészségvédelmi feladatokkal kapcsolatos jogszabályok;
- egészségügyi tevékenység végzését érintő, egészségügyi ellátórendszer fejlesztését, átalakítását célzó jogszabályok;
- egészségügyi szakdolgozók kompetenciájának meghatározása során a szakmai követelmények fejlesztése;
- egészségügyi ágazati humán erőforrás helyzetét elősegítő, javító intézkedések és jogszabályok kialakítása.



Az aláírt megállapodás

S. L.

Az Ápolás Hivatásért díj, 2023

A MESZK „Az Ápolás Hivatásért” díját olyan kollégák kapják, akik szakmai munkájuk mellett aktívan részt vesznek a jövő ápolóinak oktatásában, ezzel is növelve az egészségügyi hivatás népszerűségét, megbecsülését. Idén is három kiválóságot díjazott a kamara országos elnöksége: *prof. dr. Helembai Kornéliát*, a Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar Ápolási Tanszékének professor emeritáját, *Szilvássy Lajosné* nyugalmazott ápolási igazgatót, otthon ápolási szolgálatvezetőt, valamint *Terbéné Szekeres Klárát*, az Országos Mozgásszervi Intézet ápolási igazgatóhelyettesét. Velük készített beszélgetéseinket olvashatják.

Helembai Kornélia, aki minden lett, ami soha nem akart

Nagypapának mindig rakoncátlankodott a szíve. Azon a nyáron is így volt, amikor Kornélia – mint rendesen – a budapesti nagyszülőknél töltötte a szünidőt Budapesten, és orvost kellett hívni a papához. Akkor fészkelődött be egy mondat a csepp lány fejébe: „Nyugodj meg, a doktor bácsi adja a jó gyógyszert, a mami meg segít neked meggyógyulni.”

– Onnantól kezdve foglalkoztatott az ápolás – emlékszik vissza Helembai Kornélia, aki a Somogy és Tolna megye határán lévő Irgszemcse általános iskolájából a székesfehérvári egészségügyi szakközépiskolába szeretett volna jelentkezni, ám szülei aggodalma végül csak a 12 kilométerre lévő tamási gimnáziumig engedte. Érettségi után végül sokkal messzebb került dimbes-dombos kis falujától, hiszen a továbbtanulást biztosító állami védőnőképző akkoriban Szegeden volt.

– A kórházi gyakorlatok különösen tetszetek, pedig hajnali 6-ra kellett bejárni. Közben jelentkeztem egy nyelvtanfolyamra is, amit 4. éves bölcsészek tartottak. Nyelvvizsgát akkor ugyan nem tettem, viszont megismerkedtem a férjemmel, és össze is házasodtunk. Állást mindketten Kecskeméten kaptunk, én területi védőnőként dolgoztam ott, és időközben megszületett a két kislányunk is – emlékszik

vissza a kezdetekre Kornélia. – A továbbtanulásra a férjem biztatott, így elvégeztem a pedagógiaszakot, majd a pszichológiába ástam be magam. Amikor a kecskeméti egészségügyi szakiskolába ápolástan-oktatót kerestek, az igazgatónő invitálását elfogadva munkába álltam ott. Az ápolástan mellett pszichológiát is oktattam a 14-17 éveseknek, miközben már a doktorimon dolgoztam az egyetemen.

Izgalmas fél év következett a család életében. Kornélia férjét visszahívták a szegedi egyetemre, majd őt is megalálta egy ajánlat a tanárképző pszichológia-tanszékére. Rokonok, segítők hiányában így két gyermekükért, naponta az óráik függvényében robogtak vonattal vissza Kecskemétre.

Sorsszerű változások

– Ha nincs mellettem a család gyerekestől-férjestől, nem aspirálhattam volna kandidátusi fokozatra, és nem lett volna lehetőségem megírni az *Ápoláslélektan* tankönyvet sem – meséli nevetős hangon Kornélia, aki már jócskán a József Attila Tudományegyetemen dolgozott, amikor pozitív fordulat történt az egészségügy, és különösen az ápolás számára az országban.

– A változás szelére jól ráéreztem az akkori országos főnövér, Sövényi Ferenc-



né Klári és Szél Éva professzor asszony, a védőnőképzésért is felelős főigazgató, akinek kezdeményezésére a szegedi Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Egyetem Tanácsa befogadta az ápolást a felsőoktatásba a szervezeti struktúra biztosításával. Sorsszerű és melengető érzés volt számomra, hogy attól érkezett a felkérés, akitől egykor átvettem a védőnői diplomámat – emlékszik vissza Kornélia, felidézve az ikonikus dátumot: 1993. július 1., amikor megalakult a szegedi egyetemen az ápolási tanszék, amelynek vezetőjeként végül 22 évet töltött el.

– Fantasztikus kollégáim és gyöngyszem hallgatóink voltak, utóbbiaktól

is nagyon sokat tanultam. Például azt is, hogy ha valaki tudni akarja, hogyan dübörög a valóság, akkor velük kell beszélgetnie – mondja Kornélia, aki szerint a tanszék sikere annak is köszönhető, hogy a klinikák vezetői és ápolói keményen kivették a részüket a munkából. A biztos háttérrel nyújtó együttműködés mellett a tanszék nevéhez fűződik, többek között, az otthon ápolási szolgálatok modelljének kidolgozása a PHARE-program keretében, a középszintű ápolásvezető-képzés számára európai ajánlás megfogalmazása a Leonardo da Vinci, valamint a kontinenseken átívelő és kettős diploma kiadásának megalapozása a Transatlantic pályázat keretében.

– 2015-ben nyugodt szívvel tettem le a lantot a tanszéken – mondja Kornélia, aki úgy érzi, hogy mindazok, akik ott maradtak, az adott körülmények és lehetőségek között mindent megtesznek az ápolóképzésért és az ápolás ügyéért.

Mert egyedül nem megy

Az ápolás most nehezebb helyzetben van, mint bármikor, hiszen mindenfelől kemény problémák zúdulnak az ellátórendszerre.

– A nehéz helyzetben sokat számít, hogy kikristályosodni látszik az orvoslás és az ápolás kapcsolata – magyarázza Kornélia. – Míg az orvoslás el-

sődlegesen a fiziológiai folyamatokra, a betegség lefolyására koncentrált, az ápolás ezekre a betegben zajló folyamatokra adott egyéni válaszokkal foglalkozik, ezeket támogatja. A szakmák közötti együttműködés nélkül pedig nehéz eredményeket elérni – hangsúlyozza. – Nagyon sok mindent meg lehet tenni a betegért és helyette is, kivéve egy dolgot: a beteg helyett meggyógyulni. Napjainkban technikailag már nagyon magas szintű szolgáltatásban részesülhetnek a rászorulóak, azonban ahhoz, hogy a páciensek élni is tudjanak a gyógyulásukat segítő lehetőségekkel, tudás és új készségek szükségesek, ami tanulási folyamat eredményeként érhető el. Az ápolói betegvezetés legfőbb célja ezért az orvossal karöltve a bajba jutott emberek támogatása új ismeretekkel, készségekkel, amelyek nélkül az autonómia visszaszerzése nehezen képzelhető el.

Ma már a betegágy melletti beteg/kliens vezetés foglalkoztat, amely csak ápolói képesítéssel és nem delegálható feladatként művelhető. Egy nap 24 órájából átlagosan mintegy 23,5 órát az ápolókkal találkoznak a betegek, akik felkészültségükkel támogatni tudják a beteget a nemkívánatos szövdmények megelőzéséhez szükséges ismeretekkel és azok feldolgozásával. Az ápolói betegvezetés pszichológus bevonásával sem pótolható, mivel tu-

dástára nem terjed ki az ápolás területére, mint például valakinek a felkészítése egy beavatkozásra, mi és miként történik előtte, alatta, utána stb.

A nagymama

Kornéliának ma már hat unokája van, a legidősebb 20, a legkisebb 8 esztendő. Lányai nem követték sem az oktatói, sem a védőnői/ápolói pályán: egyiküket a jog vonzotta, a másik a nemzetközi marketing területén hajózik.

– Boldogság látni a gyermekeim, unokáim sikereit, és persze, amikor a család megérkezik, a férjemmel együtt mindent félretéve „indul a kényeztetés” – mondja még Kornélia, és hozzáteszi azt is, hogy számára a munkában a férje a legfőbb lektor annak ellenére is, hogy régi tulajdonságát megtartva rendkívül kendőzetlenül tudja elmondani, ha Kornélia egy-egy könyvéből, írásából kimarad egy fontos összekötő gondolat.

Helembai Kornélia a középiskola elvégzése után három dologban volt egészen biztos: soha nem lesz tanár, soha nem akar az Alföldön élni és soha nem lesz vezető. Aztán az élet úgy hozta, hogy főiskolai tanár lett, Szegeden, a Dél-Alföld legnagyobb településén él, és két évtizeden át vezette az ápolási tanszéket. Azt mondja, ma már kerüli azt a szót, hogy soha.

Szilvássy Lajosné: Itt vagyok, dolgozom minden nap, 62 éve

Bár a tiszabecsi születésű kislány kitűnő eredménnyel végezte el az általános iskolát Tiszacsécsén, nevelőapja nem vállalta a középiskolai kollégiumi elhelyezés költségeit, így 16 évesen, 1959-ben a Szentkirályi utcai állami ápolónőképzőbe jelentkezett, ahol nem kellett fizetni. Így tévedt minden előzmény nélkül az egészségügyi pályára Szilvássy Lajosné Ili, aki úgy meséli, az iskola kiváló alapokat biztosított ahhoz, hogy jól felkészült, a be-

teget fontos szereplőként kezelő ápoló váljon az ott tanulókból: akik az alapozó tárgyakat nem tudták közepesnél jobban teljesíteni, azt bizony eltanácsolták akkoriban az intézményből.

A végzést követően a kocsordi tüdőgyógyintézetbe helyezték el Ili irányított kötelező szakmai gyakorlatra, és a nagy szerelem is megérkezett az életébe egy fiatal fotós személyében. Az első házassági évfordulójukat már hármashat évvel ezelőtt töltötték első szülött kisfiukkal.

Ili Kocsordról áthelyezéssel került a mátészalkai kórházba, a belgyógyászaton kapott állást, az osztályt és az intézményt egyaránt vezető főorvos itt ültette el a fiatalasszonyban a maximalizmusra való igényt.

– Nagyon jó közösség volt a bővített alapszakmás intézményben, az ápolók kiemelkedő teljesítményét, összetartását méltányolta a vezetés, és lehetőséget adtak a fejlődésre is. Én magam is igyekeztem bővíteni a tudásomat,



ezért levelezőn érettségit szereztem. Beosztott ápolóként dolgoztam, amikor 27 évesen felkértek intézetvezető főnövének – tekint vissza Ili, aki azt mondja, innentől kezdve „egysíkú” pályára állt: 29 éven át dolgozott ebben a pozícióban az intézményben.

Ili az elsők között jelentkezett az éppen megalakuló (akkor még) egészségügyi főiskola intézetvezetői szakára, ahol új, friss szemléletet, statisztikai, szociális és pszichológiai ismereteket szerzett. A végzős hallgatók tudományos kört alakítottak a főiskolán, látogatták egymás intézményeit, ellesve a működő, jó gyakorlatokat.

– Vezetőként rendkívül fontosnak tartottam, hogy akiben megvan a törekvés arra, hogy többet érjen el a hivatásában, azt támogassuk ebben. A kórház nagyon jó szakképzettségi struktúrával rendelkezett, sok ápolónk szerzett diplomát, többeknek magam is segíthettem ebben. Nyitottunk a szociális ellátórendszer irányába, hiszen ez az az állomás, ahol a betegeink gyakran parkolópályára kerülhetnek, és ahonnan gyakorta érkeztek hozzánk páciensek. Az intézményekből örömmel jártak hozzánk tanulni a dolgozók, hiszen számos olyan ismeretet szerezhettek nálunk, amit szakmailag, ápolástechnikailag alkalmazni tudtak a munkahelyükön.

Ili mindig törekedett arra, hogy változzon a szakdolgozók elismertsége, többek között ezért is vett részt a

Magyar Ápolási Egyesület megalapításában, országos vezetőségének és elnökségének tagjaként részt vett az ápolásszakma hazai eredményeinek bővítésében és a nemzetközi kapcsolatok kiépítésében.

– Már éppen „kinőttük” az egyesületi működés kereteit, amikor megalakíthattuk a szakdolgozói kamarát, és alapvetésként leszögezhetjük: nélkülünk a sorsunkat érintő lényeges kérdésben ne szülessenek döntések – mondja, és mesél még a család Tisza-parti hétvégi házáról, ahol az egyesület és később a kamarabeli kollégákkal is sokszor összeültek a fehér asztal mellett, hogy átbeszéljék a szakma és az élet fontos dolgait. Sopronból, Szekesfehérvárról is jó szívvel érkeztek Gergelyugornyára.

Ajándékba kapott lányok és unokák

Ilikének két fia született, nyolc év különbséggel. Nagobbik fia mérnök-közgazdász diplomát szerzett, 50 éves volt, amikor eltemették, családja Miskolcon él. Kisebbik fia okleveles járműgépész, ma már pénzügyi vonalon dolgozik Mátészalkán.

– Kegyelem volt a jóistentől, hogy jó lányokat kaptam a fiaimmal, akkor sem lehetnének jobbak, ha sajátjaim lennének – mesél menyeiről Ilike, akik három fiú és egy lányunokával ajándékozták meg, kitöltve a fia elvesztése utáni űrt. Bár fiai nem, a család többi tagja viszont alaposan „belekóstolt” az egészségügybe. Ilike egyik menyé bár ezen a vonalon végzett, de végül humán területet választott, másik me-

nye fogorvos. A lányunoka pedig konduktorszakra jár a Semmelweis Egyetemen.

Az egészségügy másik oldala

Ilikét – ahogyan ő fogalmaz – „olyan érdekes betegségekkel ajándékozta meg a sors”, mint a pajzsmirigydagaját, vagy a 11 éve felfedezett rosszindulatú vesetumor, amelynek az egyik veséje lett az áldozata. Tavaly pedig, mint mondja: „gyorsan sínre került a nyíregyházi kórházban”, ahol infarktus miatt katéterezték.

– Sokat töprengtem, miért kaptam ezeket az „ajándékokat”, de aztán füllembe csengett nagymamám egy mondata: lehet, azért mérte ránk az isten ezt a megpróbáltatást, mert többször megmutattuk, hogy megbirkózunk vele. Ezt szem előtt tartva kerestem a legjobb megoldást a betegségeimre is, máig járok az orvosomhoz, aki nem engedett el azután sem, hogy lejárt a protokoll szerinti öt éves utánkövetési idő a vesedaganatom miatt. Ő mindig is azt tanácsolta, daganatos beteg ne maradjon elfoglaltság nélkül, és én meg is fogadtam ezt – mondja Ilike, akit éppen a nyugdíjba lépés előtt ért egy pályázat híre otthon ápolási szolgálat kialakításáról. Bele is vágott, és máig működteti a vállalkozását Mátészalkán.

– Itt vagyok, dolgozom ma is minden nap, hatvankettedik éve – mondja még –, és ha újrakezdeném, akkor sem választanék mást, mint az ápolói pályát, ahol a magam értékeit is hozzáadva próbáltam másoknak is lehetőségeket adni a kiteljesedésre.

Terbéné Szekeres Klára: Órangyal kíserte végig a szakmai pályámat

Némelyik játék baba köhögött, a másiknak a hasa fájt, a harmadikat lázzal kellett kezelni Szekeres Klára gyermekkori babáinak, „akiket” nagy gondos-

sággal gyógyíttatott és ápolt annak idején. Bár családi szálak nem határozták meg a ceglédi születésű Klára pályáját, az iskolában is az emberi test



működésével kapcsolatos tárgyak érdékelték elsősorban. Így érettségi után ápolónőképzőbe jelentkezett, majd szülésznőként is végzett. Pályafutása szülésznőként kezdődött a monori szülőotthonban, saját gyermekei születését követően azonban már nem tért oda vissza. A továbbiakban ápolóként folytatta szakmai útját, majd a főiskola megkezdése után a ceglédi Török János Egészségügyi Szakképző Iskolában kezdett tanítani. Itt fonódott össze az életét azóta is kísérő oktatás és ápolás.

– Az egészségügy és a pedagógia egyszerre fogott meg, amikor kezdő szakoktatóként kórházi gyakorlatra kísérttem a hallgatóimat – meséli Klára. – A gyakorlatok során nemcsak a szakmai vezetés volt számomra fontos, hanem a lelki támogatás is. Ekkor tanultam meg, hogy kórházi gyakorlatot vezetni csak az tud, aki maga is végigment mindezen. Az én életemben azonos prioritással van jelen az ápolás és oktatás.

– Az ápolói munkám az Országos Reumatológiai és Fizioterápiás Intézetben (ORFI) teljesedett ki, kezdetben főnövéként a gyermekreumatológán. Cso-

dálatos és kihívásokkal teli időszak volt ez, a mikulás- és gyermeknapokkal, a Bátor táborban való részvétellel, ahol megtapasztaltam, hogy az élményterápia hogyan építhető be a gyermekek lelki fejlődésébe – emlékszik vissza Klára a 2010-es évek elejéig tartó munkájára. Majd az országos intézet ápolási igazgatója lett, és ebben a pozícióban is igyekezett minél szorosabb köteléket kiépíteni az oktatás és az ápolás között.

„Tudom, hogy munkamániás vagyok”

– Intézetünkben a betegek ellátása komplex feladat, amelyben egy szakmailag jól koordinált team vesz részt. Az ápolási munkacsoport, a központi fizioterápiás egység és a humánpolitika szorosan együttműködik egymással. Én hiszem, hogy ez az egység elválaszthatatlan és a betegek leghatékonyabb gyógyulását szolgálja – mondja Klára. Szakmai pályafutásának fontos mérföldköve a reumatológiai szakápoló képzés megvalósítása, amiért – csapataival közösen – tíz éven át dolgozott, kimunkálva annak elméleti és gyakorlati programtervezetét. A munka gyümölcse idén szeptemberre érik be. További öröm és büszkeség számára, hogy sikerült bevezetni az ergoterápiát a reumatológiai ellátásba, annak kihelyezett képzésben való oktatását és intézeti létrehozását is ideértve. Pályafutásában ugyancsak meghatározó a Magyar Reumatológiai Szakdolgozók Egyesületében végzett alelnöki munka, amely a nemzetközi irányelvek megismerését és a nemzetközi szakmai szintre való kilépés lehetőségét is megadta a szakdolgozóknak.

– A technológiai eszközök nagyban megkönnyítik a munkánkat, de nem helyettesítik a jól képzett szakembert, aki a készségeivel tűnik ki. A betegnek olykor két-három gyógyító szó többet segít, mint a legújabb technikai vívmányok – válaszol Klára az ápolás jövőjét

és átalakulását firtató kérdéseimre. – Kétségtelen, hogy rugalmasan kell alkalmazkodnunk a változásokhoz, de én úgy gondolom, hogy a jövő generációja számára elsősorban a hitemmel, a szakmai elkötelezettségemmel, a hivatásom szeretetével tudtam megmutatni, hogy lehet vonzó az ápolás és az egészségügyi pálya.

Ahhoz, hogy Klára „hódolhasson” két szenvedélyének, az oktatásnak és az ápolásnak, biztos háttérrel nyújtott a családja, elsősorban az édesanyja, aki oroszlánrészt vállalt két fia és egy lánya nevelésében, amíg ő „műszakolt”. A három gyerek közül egy jogász, egy vendéglátós, egy pedig informatikus lett. Ők egy fiú és két kislány unokával ajándékozták meg Klárát. Igaz, kettejüknek „csak Skype-nagyija”, mert ők Ausztráliában élnek – Talán az idősebb lányunokám továbbviszi majd a hivatásomat, mert nála megvan a helye a lakásban a rendelőnek, a kórháznak és hasonló szerepjátékot játszik a babáival, mint én annak idején – meséli Klára.

– Tudom magamról, hogy munkamániás vagyok, de nekem ez a természetes, tiszteletben tartom, ha más nem így gondolja – jelenti ki Klára. A lánya gyakorta unszolja: Az unokáknak kéne a nagy! Ő azonban még szeretne gyerektáborokat és házi betegápolást szervezni.

– Úgy érzem, hogy őrangyal kísérté végig a szakmai pályafutásomat. Olyan kollégákkal és szakmai felettesekkel hozott össze a sors, akikre bármikor számíthattam és számíthatok az elképzeléseim megvalósításához – mondja végül Klára, aki rendületlenül bízik abban, hogy ha az egészségügy átesik a szükséges átszervezéseken, az ápolói hivatás elnyeri méltó helyét a rendszerben. Mert, mint fogalmaz: „Ez egy csodálatos hivatás, ami nekem sok örömet szerzett. Ha újrakezdhetném, újra ugyanezt választanám.”

Tarcza O.

Címlap + egy recept

A Címlap + 1 recept rovatunkba ezúttal egy menüsört állított össze három címlapszereplőnk.

A nyitány egy tartalmas *cukkinikréMLEVES Helembai Kornéliától*, akinek legközelebbi szerettei 180–2600 km közötti távolságra élnek, így gyakran döntenie kell, hol szeretné eltölteni a várva várt együttlét nagyobb részét: a konyhában vagy a családdal. Így olyan ételeket készít, amelyeknél fontos az aromák összeérése, mert így előre elkészíthetők, bár fontos szempont az is, hogy mindig szerepeljen közöttük minden egyes családtag kedvence.



CukkinikréMLEVES

Hozzávalók: 4 db cukkini felkockázva, 1-1 sárga- és fehérrépa felszeletelve, 2 csomó petrezselyem felvágva (ettől lesz kellemes zöld színű a leves), 4-6 gerezd fokhagyma, 1 kisebb aprított vörshagyma, 3-3 kisebb ágacska kakukkfű és rozmaring (vagy őrölt formában csapott mokkáskánál méretben mindegyik), 1 kk. majoránna, 1-2 szeletke zellergumó. Só és bors ízlés szerint. A fűszerezés lényege, hogy az összetevők egyikének az aromája sem nyomhatja el a többiét.

Elkészítés: Az összetevőket fazékban megfőzni annyi vízzel, ami a zöldségeket ellepi. A kakukkfű és a majoránnaszárak eltávolítása után turmix segítségével krémes állagúvá vált leves melegben hidegen, hidegben melegen fogyasztható. A tetejére szórható reszelt sajt, de kínálható hozzá árpagyöngy vagy pirítós kenyér is.

Az egészséges és könnyű, mégis izletes és egyben mutatós főétel, *göngyölt csirkemell párolt zöldségkörettel*, amely *Szilvássy né Ili* konyhájából érkezett a menüsorba, amely egy családi vendégség során feltálat fogás továbbfejlesztett változata.

Göngyölt csirkemell párolt zöldségkörettel

Hozzávalók: csirkemell, tálalósónka, lapkasajt, sárgarépa, bacon, zöldségek

Elkészítés: A csirkemellet félbevágva éles késsel szeletekre szabjuk, sóval és kevés borssal ízesítjük, vékonyra kiklopfoljuk. Teszünk bele sonkaszeleteket, lapkasajtot és egy megtisztított sárgarépát. A keskenyebb oldalról kezdve felsodorjuk, baconszeletekkel körbetekerjük. 180 fokon 45 percig sütjük. A zöldségköret ízlés szerinti vegyes zöldségféléből, vajon megpárolva, kevés fűszerrel készül, de tetszés szerint bármilyen más körettel is helyettesíthető.



Utolsó fogásként egy fenséges desszert, a *narancsos kuglóf* kerülhet a süteményestálra, ami soha nem hiányozhat *Szekeres Klárának* családi összejöveteleiről. Legutóbb az unoka augusztusban tartott születésnapja alkalmával készült el.



Narancsos kuglóf

Hozzávalók: 4 tojás, 25 dkg porcukor, 1 csomag vaníliás cukor, 1 dl olaj, 1 dl natúr joghurt, 20 dkg finomliszt, 1 csomag sütőpor, 1 citrom reszelt héja, fél doboz kandírozott narancs.

Elkészítés: A lisztben elkeverjük a sütőport. A tojások sárgáját kikeverjük a porcukorral és a vaníliás cukorral, majd hozzáöntjük az olajat, joghurtot, belekeverjük a sütőporral elkevert lisztet, citromhéjat és kandírozott narancsot. A tojások fehérjét kemény habbá verjük és azt is a masszához öntjük. Kivajazott, lisztezett kuglófformába öntjük, 180 fokban 40 perc alatt készre sütjük. Tehetünk bele csokoládédarabokat is, illetve a tetejét olvasztott csokoládéval leönthetjük.

„Olyanok vagyunk, mint egy nagy család”

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara 2022-ben is díjazta a kiváló szakdolgozói közösségeket, ebben az évben a különdíjat a Somogy Megyei Szeretet Szociális Otthon Együtt-Egymásért Szociális és Gyermekotthon barcsi telephelyének dolgozói nyerték el.



Csizmók Erika,
ápolási csoportvezető

Egy kis történelem

Az intézmény egy négyhektáros park területén helyezkedik el. A kastélyt *gróf Széchenyi Imre* építtette az 1870-es években. A főszárny építése 1924–1925 között történhetett *Deák Horváth Dénes* megrendelésére, aki *Széchenyi Lea grófnő* férje volt. 1944-ig lakásként szolgált az épület. A kastélyt a második világháború után állami tulajdonba vették. 1948-ban az épületből szemésketi kórházat, majd később szülőotthont hoztak létre.

A gyermekotthon

Az intézmény 1984-ben nyitotta meg kapuit mint egészségügyi gyermekotthon, akkor két ápolási osztállyal. A megyei kórház gyermekosztályának zsúfoltságára, túlterheltségére kellett megoldást találni. Ide olyan gyermekek kerültek felvételre, akiknek betegségük gyógyíthatatlan volt, ugyanakkor szakápolást, orvosi felügyeletet igényeltek a nap 24 órájában, életkilátásaik rövidtek voltak. Ám ahogy telt az idő, a gyermekekből felnőttek lettek, de be-

tegségük, általános állapotuk olyan súlyos volt, hogy nem lehetett más intézménybe áthelyezni őket.

Napjainkban súlyos, halmozottan fogyatékos gyermekeket ápolnak a Somogy Vármegyei Együtt-Egymásért Otthonban három ápolási egységben. Jelenleg 122 lakó van az ellátásban. Az intézményben szakápolási tevékenység is folyik, amelyet egy intézményi háziorvos, neurológus, pszichiáter, ortopédiai szakorvos közvetlenül irányít. A betegeket vármegyei, regionális, illetve országos intézményekben is gondozzák a betegségüknek megfelelően, így az ápolócsapatnak magasabb szintű betegellátási instrukciókat is el kell tudni látni.

Minden beteg még gyermekként kerül az ellátásba, amikor már a család nem tudja vállalni a további gondoskodást. Állapotuk súlyossága miatt nincs hova helyezni őket, így itt élnek az életüket, palliatív ellátásban részesülnek. Az átlagéletkor nagyon változó, a legidősebb lakó jelenleg 53 éves múlt, a legfiatalabb pedig 5 hónapos. A leggyakrabban előforduló betegségek fejlődési és genetikai rendellenességekből adódnak, de több daganatos beteget is végigkísértek már útjuk során.

Gyakran már születésük után az intézménybe kerülnek az újszülöttek, csecsemők – akiről a várandósság alatt vagy a születésükkor derül ki, hogy gyógyíthatatlan betegek. Szakápolási tevékenységek széles palettájából kiemelendő a PEG-es betegek táplálása és az eszköz cseréje, a tracheakanülos betegek ellátása, a fizioterápia, az epilepsziás betegek ellátása görcsös

rosszullét alkalmával, a vérvételek és az egyéb labordiagnosztikákhoz való előkészítés. Az elért eredmények közé elsősorban a relatív magas életkor sorolható, ami elsősorban a magas szintű, professzionális szakápolás eredményének tudható be.

Csizmók Erika, ápolási csoportvezető mesélt nekünk a csapatról, a munkáról, a nehézségekről és a szakma szépségeiről. Erika gyermekkorra óta készült erre a pályára. Kislánként sokat betegeskedett, gyakran volt kórházban és az ott folyó munka nagyon megtetszett neki. Az ápolókra mindig felnézett, mert azt látta, hogy a gyógyítás nélkülük lehetetlen. Tetszett neki, hogy az orvos a nővérhez fordult az utasításával, hogy a beteg is a nővérhez fordult először, bármi panasza merült fel. Azt látta, hogy egy ápoló nagy tiszteletben áll a felettesei és a betegek előtt is.

„Csodálattal töltött el, amikor azt láttam, hogy egy elesett állapotú beteg milyen hálás tud lenni. Hálás, amikor az ápoló segít neki például mosakodni, felöltözni, vagy amikor az injekcióját, gyógyszerét adagolja vagy épp a sebének köti.”

Erős csapatszellem

Jelenleg 15 szakápoló és egy dietetikus van a csapatban. A csapathoz 25 szociális gondozó és ápoló, 2 gyógypedagógus, 6 terápiás munkatárs tartozik, akik közvetlenül a betegellátásban vesznek részt. A könnyen összehozható, állandóan változó csapat három ápolási egységben teljesít szolgálatot. A dolgozók az ápolási egységek között

állandó körforgásban vannak. Ez egy kiegészítő elleni technika, ami a dolgozók pszichés védelmére is szolgál. A közösség tagjai folyamatos továbbképzéseken vesznek részt, és a csoport több tagja is részesült már valamilyen elismerésben. Kiemelkedő, megyei szinten egyedülálló, magas szintű munkát végeznek egymásra támaszkodva, egymást segítve és biztatva. Kivétel nélkül, mindenki a középiskolai tanulmányai után rögtön az ápolást választotta pályájának. Hivatástudatuk, határozottságuk és elkötelezettségük példaértékű minden kolléga számára. Egymás feladatait szükség esetén önként vállalják át, egymás segítése, a megszerzett tudás, tapasztalat átadása jellemzi őket.

A jókedv elmaradhatatlan számukra a mindennapokban, van, aki énekelve, van, aki pedig humorral dobja fel a műszakokat és a betegek közérzetét.

„Kicsi túlzással mondhatom, olyanok vagyunk, mint egy nagy család. Vagány, összetartó, erős közösségként jellemezném magunkat. Ismerjük egymás erősségeit és gyengeségeit, amit igyekszünk figyelembe venni az itt ápoltak érdekében. Vannak karakánabb és visszahúzódóbb kollégák, így tudjuk egymást kiegészíteni, így tudunk egy csapat lenni” – mondta Erika.



Mindig mosolygós a csapat

Gyakran szerveznek munkán kívüli programokat, már hagyomány a nyári szalonasütés, a karácsonyi összejövetel és minden évben van egy kirándulás is. Vannak munkatársak, akik programokat szerveznek, és mindig vannak olyanok, akik a nassolnivaló biztosítását érzik magukénak.

Erika úgy érzi, hogy mindent egymástól tanultak. „Mi itt olyan dolgokkal találkozunk, ami a tankönyvekben nem volt leírva” – mesélte. Érti ezt konkrétan a betegek, az egyénre

szabott, speciális ápolásukra, gondozásukra, a velük lehetséges kommunikációs lehetőségekre. Egymástól tanulták meg, hogy mennyire fontos a türelem, a fogyatékos emberek iránti tisztelet, szeretet és mindenekelőtt az alázat. Itt nem a végzettség számít, hanem a sokéves tapasztalat, amit egymásnak adnak át.

„Az intézményben csodák történnek és rekordokat döntünk meg – mondják ezt az orvosok – az itt folyó fegyelmezett szakmai munkánkkal, a beteg emberekhez való hozzáállásunkkal kapcsolatban” – emelte ki az ápolási csoportvezető.

Munkájuk során kézzelfogható elégedettségi mutatókat, sajnos, nem tudnak bemutatni, a súlyos értelmi fogyatékosok esetében a kifejezés sajátos módon történik. Vannak pozitív visszajelzések, amelyekből tudnak építkezni, továbblépni, és minden nap úgy bejönni dolgozni, hogy szükség van rájuk. Ezek azok a hálás visszajelzések, amit egy-egy nehéz nap után kapnak, legyen az csak egy aprócska ölelés, mosoly a lakóktól. Nagy elismerés számukra, ha egy hozzátartozó sírva panaszolja el, hogy nagyon nehéz neki lelkileg feldolgozni, hogy fizikailag



Reggeli az otthonban

már nem tudja vállalni a beteg otthoni ápolását, de látja, tudja, hogy ő sem tudott többet tenni érte otthoni körülmények között, és nyugodt szívvel bíz a csapatra gyermekét.

Alázat és sírig tartó kapcsolat

A napirend egy átlagos kórházi osztálytól merőben eltér. A reggeli rutint követően (mosdatás, ágyazás, vér-vétel, reggeliztetés, gyógyszerosztás stb.) a koruknak, állapotuknak megfelelő oktatás, nevelés és fejlesztés következik. Akinek az állapota engedi, óvodába, iskolába megy, továbbá a kontrollvizsgálatokra való kíséret is egy átlagos napi feladat. Az ebéd utáni csendespihenőt követi a délutáni szabadidős tevékenység, ami nagyon széles skálán mozog (gokartozás, homokozás, színezgetés, zenehallgatás, tévézés stb.).

Próbálják minél inkább az otthoni légkört megteremteni a betegek számára, természetesen a betegségüket figyelembe véve. Értelmi szintjüknek megfelelően készülnek a jeles ünnepekre is. A fogyatékkal élő betegekkel való kapcsolatuk empatikus, törekednek őket elfogadni és partnerként kezelni, figyelmesen végighallgatják panaszait. A páciensekkel való kapcsolat „sírig tartó”, és ez a kijelentés szó szerint értendő. Távozásuk megviseli a hosszú ideig – időnként évtizedekig – ápoló személyzetet. Ők úgy viselkednek, bánnak a betegekkel, mintha családtagjaik lennének. Pozitív visszajelzés minden egyes hálás tekintet és ölelés a beteg és hozzátartozóik részéről. Eri-kát ápolási csoportvezetőként nyugodt szívvel és nagy örömmel töltik el azok a pillanatok, amikor egy-egy ünnepre készülődve a lakói „munkái” egy-egy ápoló számára készülnek. „Szavakkal nehéz kifejezni, amikor azt látom, hogy az anyák napi szívecskét és versikét egy kolléga kapja meg.” Ez nem csupán a hozzátartozó hiányát fejezi ki, hanem betegelégedettséget is mutat.



Egymást segítve végzik munkájukat

Nincs szigorú időkorlát, feszes tempó, mint egy kórházi osztályon. Itt mindenki a lakók igényeihez igazodik, például teljesen mindegy, hogy a mosdatás reggeli előtt vagy után történik, nem kell a vizitekhez alkalmazkodni. A látogatások sincsenek korlátozva.

Állandó orvosi felügyelet nincs. Heti háromszor háziorvos, kéthetente neurológus-pszichiáter szakorvos vizitel, köztes időben házi- és gyermekorvosi központi ügyeleti ellátás van. Az ápolónak nagy felelőssége van abban, hogy mikor szükséges orvosi segítséget kérni.



Napi megbeszélés közben

„Egy tükör számunkra”

A közösség korábban szakmai elismerést még nem kapott, így hatalmas öröm volt számukra a különdíj. A csapat egységesen kiérdemelte, hogy a nem mindennapos elhivatottságukat, munkájukat elismerje a szakma. Erika úgy gondolta, hogy ezt a munkát nem csak a „négy fal között” kell elismerni. A díj elismerést, megbecsülést jelent számukra és egy tükröt is mutat. „Hatalmas lendületet adott a jövőre nézve. Most minden-nél jobban érezzük, hogy szükség van a munkánkra” – nyilatkozta a díjról.

Erika üzenete csapatának

„Büszke vagyok minden kollégámra, köszönöm nekik, hogy velük dolgozhatok. Mindenki remek ember, maradjunk sokáig így, együtt!

Váci Mihály szavaival üzennék, ugyan-azt ajánlom nekik, amivel anno engem is útnak indítottak, amikor ezt a pályát választottam:

*És érezzék egy kézfogásról rólad,
hogy jót akarsz, és te is tiszta jó vagy,
s egy tekintetük elhitesse véled:
szép dolgokért élsz – és érdemes élned.”*

A különdíjas csapat tagjai

Csizmók Erika, Kubikné Márton Alíz, Turcsics Tünde, Hídvári Ildikó, Kürti Ilo-na, Kreskai Szilvia, Budai Violetta, Zadravec Krisztina, Németh Richárd.

Treszkony Virág

Nyakas Eszter: Csak minőségi oktatással csábítható el a jövő generációja

Nem ápolónak, óvónőnek készült *Nyakas Eszter*, a Fejér Vármegyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház ápolási igazgatója, akit 2023-ban a kamara országos elnöksége jelölt a MESZK Szakmai Díjra, amelyet az a kolléga kaphat, aki hivatásában magas színvonalú, példaértékű eredményt ért el, és kimagasló teljesítményével hozzájárult az ellátás, a szakdolgozói tevékenység fejlesztéséhez.

Míg a gyerekek szeretete az óvodák világába csábította Esztert, a kórházak ápolónőinek fáradhatatlan tevékenkedésére nagymamája stroke-ja irányította rá a figyelmét, akihez látogatába érkezett a neurológiai osztályra.

– Most is élesen emlékszem rá, hogy a folyosón ülve vártam rá, hogy bejussunk a nagymamámhoz a kórterembe, és közben csodálattal figyeltem, miként jönnek-mennek, szorgoskodnak az ápolónők, és hogyan végzik a munkájukat. Ez volt az a meghatározó élmény, ami miatt végül az egészségügyi szakközépiskolába jelentkeztem. Akkoriban még többszörös túljelentkezés volt ezekbe az iskolákba, nagy létszámú osztályok indultak, és az oktatás is egészen más rendszerben folyt: az egyhetes elméleti képzést egyhetes gyakorlat követte, ami erős szakmai tudást alapozott meg a mi korosztályunkban, és az elhivatottságunkat is növelte.

Mindössze néhány hónapja nyílt meg a székesfehérvári dialízisközpont, ahol Eszter pályakezdként 1989-ben elhelyezkedett, és tíz évet töltött el a vesebetegek között. Közben nefrológiai szakápoló képesítést, majd diplomás ápoló oklevelet szerzett az akkori Haynal Imre Egészségtudományi Egyetemen 1995-ben.

– Nem álltam meg itt, a diplomásápoló-képzés utolsó félévében, az államvizsgával egy időben belevágtam a Szegedi Tudományegyetem egészségügyi szakközgazdász és menedzser szakába. És bár tanulmányaim során talán ez volt a legnehezebb félév, de megér-

te, mert két év múlva a zsebemben volt egy olyan diploma, amely olyan ismereteket biztosított, amit bőven tudtam kamatoztatni a későbbi munkámban – meséli Eszter, aki azt is elmondja, a tanulással soha nem egy-egy pozíció megszerzése volt a célja, hanem az, hogy az adott munkakörben a lehető legjobban meg tudja állni a helyét. Ez motiválta abban is, hogy később a Pécsi Tudományegyetemen elvégezze az egyetemi szintű ápolóképzést is.

A tanulás mellett Eszter a munkahe-lyén is lépdelt előre. Bár a kórház mellett magánszolgáltatóként működő dialízisközpontból nem őt választották a székesfehérvári kórház neurológiai osztályának főnővéri állására pályázók közül, ám ekkor figyelt fel rá az intézmény akkori ápolási igazgatója, *Egyed Imréné*, aki szeretete volna őt a kollégái között tudni. Végül a pszichiátria főnővérhelyettese, majd osztályvezető főnővére lett, később pedig ápolási főmunkatársként dolgozott. Ebben a pozícióban már jócskán tudta kamatoztatni az egyetemen megszerzett tudását a struktúra átalakításában, a finanszírozási kérdésekben. Kórházi munkájának része volt, hogy kapcsolatot tartson a társintézményekkel, szakmai társaságokkal és hatóságokkal. Az országos irányított betegellátási rendszer 2003-as elindításában már mint prevenció főmunkatárs vett részt, egészségfejlesztéssel, életmódprogramokkal, betegútmenedzsmenttel foglalkozott, és oktatással-képzéssel kapcsolatos feladatokat látott el.

Később, 2008-ban néhány évre elhagyta a székesfehérvári intézményt, miután 2006-ban megszületett kislányával két évet otthon töltött. 2008-tól Várpalotán, a Szent Donát Kórházban öt éven át ápolási igazgató, majd három évig főigazgató-helyettes volt a döntően krónikus ellátással foglalkozó, de széles körű járó- és egynapos sebészeti ellátást is nyújtó intézményben.

A főigazgató főmunkatársaként került vissza 2016-ban a Szent György Kórházba, majd az akkori ápolási igazgató, *Szabó-Bakos Zoltánné* hívta maga mellé helyettesnek, nem titkoltan azzal a szándékkal, hogy két évvel később olyan kezekbe adja át a stafétát, amely hasonló szemlélettel vezényli majd az intézményt.

– Akkorra egyébként már megfogadtam, hogy több diplomát már nem szerzek, de ebben a munkakörben nem nélkülözhettem a munkajogi tudást, ezért utolsóként még munkajogi szakoklevéles tanácsadó képesítést szereztem az Eötvös Loránd Tudományegyetem jogi karán – teszi még hozzá Eszter.

Oktatás, pályaválasztás, következetesség

Kevés az esélye, hogy a kórház kapuján bekopogtassanak a fiatalok, hogy ápolónak jelentkezzenek, így Eszter eltökölt abban, hogy a munkaerőhiányt jól szervezett, helyi oktatással lehet ellensúlyozni. Ennek első lépéseként ápolásiigazgató-helyettesi szintre emelte

intézményükben az oktatást, és szakdolgozói szak- és továbbképzési központot hozott létre helyben, amelynek alapfeladata a képzések, továbbképzések megszervezése.

– Ha valaki belép hozzánk segédápolóként, egy 40 órás tanfolyamon sajátíthatja el az alapokat az alapápolási feladatoktól az etikáig. Azok legtovább, akik részt vesznek ezen a képzésen, potenciális ápolók lehetnek, és akiben van hajlandóság az ismeretek további bővítésére, be is iskolázzuk. Ebbe nagy erőket fektetünk, számos olyan kollégával dolgozunk együtt, aki ezen az úton lett a munkatársunk.

– Emellett folyamatosan ott vagyunk az általános és középiskolákban, gimnáziumokban, pályaorientációs napokat tartunk az érettségizetteknek, videós kampányt és kórházi nyílt napokat szervezünk. Igyekszünk hangsúlyozni, hogy a kórház biztos munkahely. A gyakorlati képzésre is nagy hangsúlyt fektetünk, magunk képezzük a gyakorlatvezetőket, hiszen ha szeret itt lenni a hallgató, és megfelelő tudást szerez, akkor ide akar majd jönni dolgozni.

A Covid-járvány pozitív hozadéka

Kihívásokkal és nehézségekkel teli időszakot is le kellett küzdenie a Szent György Kórház kollektívájának. A 2020-as év kihívásokkal teli volt, kiemelt Covid-ellátóként kellett megállni a helyüket, ami sikerült, és számos pozitív eredményt is hozott.

A jó ápolási igazgató egyben jó pszichológus is – vallja Eszter, aki szerint a nagy munkaterhet cipelő szakdolgozók tekintetében kiemelt figyelmet kell fordítani a munkahelyi egészségfejlesztő programokra, a munkavállalók jóllétének fejlesztésére, hiszen ez visszahat a betegség melletti tevékenységükre is. Eszter, aki 2000 dolgozó – köztük 1500 szakdolgozó – munkáját felügyeli, több szakma összefogásával alakította ki a kórházi egészségmenedzsmentet,

amelynek része a lelki gondozószolgálat, ami segít feloldani a kollégák elakadásait. Egészségpszichológus, mentálhigiénés szakember, szociális munkás is tagja a csapatnak. Az intézményben hét klinikai szakpszichológus dolgozik, akik a dolgozók mentális egészségét autogén tréningek, relaxációk és gyászkísérő csoportfoglalkozások keretében támogatják.

A lelki mellett a testi egészség megőrzésében is igyekeznek segíteni a kollégákat, a központi fizioterápiás osztály vezető asszisztensével együttműködve aquafitness, alakformáló torna, online torna, futóedzések, gerinctorna áll a dolgozók rendelkezésére, amit a kórház fizet.

A rekreációt és a dolgozók közötti összetartozás érzésének megerősítését szolgálják az olyan rendezvények, mint például a Szent György-fesztivál, ahol a város támogatásával koncerteket, ügyességi versenyeket rendeznek, és 2022-ben újra megrendezték a Szent György-bált is az ápolók napján. A kórház nyaralója Balatonszabadi-Sóstón pedig nemcsak a családoknak, a dolgozók gyermekeinek nyújt kikapcsolódást, hanem a csapatépítő tréningeknek is helyszínt biztosít.

A Szent György Kórházban sikerült kialakítani a menedzsmenten belül azt az egyensúlyi helyzetet, amelyben az ápolási igazgató a vezetés minden tagjával egyenrangú, és az ápolást valamennyien ugyanolyan fontosnak tartják, mint az ellátás bármely más szegmensét – derül ki Eszter szavaiból, aki úgy véli, csak így lehet teljes egészében szolgálni a magas színvonalú, biztonságos betegellátást.

Bizalom és motiváció

– Mindig közösségi ember voltam, így könnyű volt „beszervezni” engem a kamarai munkába – mondja a 12 éve az országos felügyelőbizottság elnökeként is tevékenykedő Eszter, aki 2006 óta vesz részt a hivatásrend munkájában.



– Igyekszem teljeskörűen elvégezni ezt a feladatot is, annál is inkább, hiszen választott tisztségről van szó, a tagok pedig újra és újra bizalmat szavaznak nekem ennek a testületnek az élén, amely a kamara gazdálkodását, a pénzügyi-számviteli rend betartását ellenőrzi, a belső szabályzatok érvényesülését felügyeli. A bizottsági munka koordinálása, a területi számvizsgáló bizottságok munkájának támogatása mellett ezen grémiumok tagjainak képzésére is nagy hangsúlyt fektetnek – magyarázza Nyakas Eszter, aki mindezek mellett a Magyar Ápolási Igazgatók Egyesületének titkára is.

– Óriási motivációt jelent a következő évekre, hogy a MESZK országos elnöksége jelölt a szakmai díjra, és elismerték az eddigi munkámat – teszi hozzá még Eszter, aki ugyanakkor azt is hangsúlyozza, érdemben nem változik meg a szakmai szemlélete. Ahogyan eddig, úgy a jövőben is azért dolgozik majd, hogy jobb legyen az ellátás a betegek számára, és érdemes legyen egészségügyi szakdolgozóként ezt a segítő hivatást választani.

Tarcza Orsolya

Sikeresen zárult az első távválasztás a kamarában

Az idei a tisztújítás éve a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamarában. A helyi szervezetekben szervezett két forduló távválasztásban már lezajlott, lapunk megjelenését követően még készülünk a területi és az országos választásokra, amelyeken hagyományos módon, személyes jelenléttel lehet majd választani. Előbbi szeptember végén, az országos tagozati választások október 20-án, az országos szervezet tisztújító választás az országos küldöttközgyűlés keretében pedig december 8-án lesz.



Bár nem sikerült megválasztani kellő számban a helyi küldötteket első alkalommal július 5-én, a megismételt választásokon azonban, július 31-én, távválasztással nyerték el posztjukat a helyi szervezetek helyi küldöttei, akik augusztus 24-én maguk közül területi küldötteket, a helyi szervezet tagjai közül pedig helyi elnököt és alelnök(ke)t választottak, ugyancsak a MESZK új, online választási felületén.

– Sokakat sikerült megmozgatni, számos visszajelzés érkezett tagjainktól arról, hogy míg a korábbi években nem igen értesültek a választások időpontjáról, most, hogy a kamara informatikai felületei megújultak, a választások időszakairól tájékozódhattak, hisz a frissített elektronikus postacímekre megér-

keztek a felhívások – mondta lapunknak *Kérészy-Richter Márta*, a MESZK országos elnökségének választási eljárásokért felelős titkára, aki jelenleg emellett az Elektronikus Választásokért Felelős Bizottság (EVB) elnöke. – Mindez a tagnyilvántartás megújításának köszönhető, amelynek során tagjaink döntő többsége megadta azt az e-mail-címét, amelyen a tagsági információkkal és így a választásokkal kapcsolatos tudnivalókkal is elérhetjük őket. A távválasztás lebonyolításának informatikai előkészületei már tavaly novemberben megkezdődtek, és február óta az elektronikus választási felület napi pontosításainak, kiegészítéseinek köszönhetően egy korszerű, egyszerűen kezelhető online felületet igyekeztünk létrehozni. A távválasztás lebonyolítása során folyamatosan kapcsolatban álltunk a fejlesztőkkel, akik az esetleges technikai problémákra azonnal reagáltak, amelyek nagy része jól és egyszerűen kezelhető volt, de minden, a gyakorlatban felmerülő problémát is igyekszünk orvosolni. A gondos előkészítésnek köszönhető, hogy sem fennakadás, sem rendkívüli esemény nem történt. Kifogások leginkább az adatmódosítás és a jelölés időszakában érkeztek a tagsági ki- és belépésekkel kapcsolatban – sorolja a bizottság vezetője.

– Mindannyian most „tanuljuk” az új rendszert, a választások során a meglévő szabályzatainkat alkalmaztuk, amelyeket „programozói” nyelvre kellett lefordítani – folytatja az elnök.

– A tagságot folyamatosan elláttuk a választáshoz szükséges információkkal a MESZK honlapján és hírlevelek megküldésével, a területi irodák pedig hosszabb nyitva tartással álltak rendelkezésre a jelölési időszakban és a választások napján egyaránt. A távválasztások sikeres lebonyolítása érdekében az országos szervezet szoros kapcsolatban állt a területi szervezetekkel és a tagokkal, a területi elnökeink visszajelzései szerint az az információ érkezett, hogy bár rengeteg munkával járt, és amikor a kamarai tag már túl volt az első belépés kötelező körein, akkor már könnyű volt a lebonyolítás.

– Nincs hibrid választás – szögezte le kérdésünkre *Kérészy-Richter Márta*. – Az országos elnökség döntése alapján mind a 93 helyi szervezetben csak távválasztással volt lehetőség a helyi küldöttek választására és a helyi küldöttgyűlések keretében zajló választások lebonyolítására. A területi, tagozati és az országos tisztújítás már a hagyományos módon történik.

A helyi szervezeteknek a lezárt választási eredményei – ahogyan később majd valamennyi fordulóé – négy éven át elérhetők a kamara választási felületén, ahogyan erről a MESZK alapszabálya és a kamarai törvény rendelkezik – zárja beszámolóját az országos elnökség választási eljárásokért felelős titkára, hozzátéve azt is, hogy a jövő a kamarai tisztújításban is az informatikáé.

Sófalvi L.

A MESZK 2023. évi választásának főbb időpontjai

Időpont	Esemény
2023. július 5.	helyi küldöttek megválasztása – távválasztás, I. forduló <i>(lezajlott)</i>
2023. július 31.	helyi küldöttek megválasztása – távválasztás, II. forduló <i>(lezajlott)</i>
2023. augusztus 24.	helyi küldöttgyűlés – helyi elnöki, alelnöki, területi küldötti távválasztás <i>(lezajlott)</i>
2023. szeptember 20–23.	területi küldöttgyűlés – területi szervezeti választás
2023. október 20.	országos tagozati választás
2023. december 8.	országos küldöttközgyűlés – országos szervezet tisztújító választása



*A 2023. augusztus 24-ei helyi küldöttgyűlés
részletes eredményei megtekinthetők:*



A MESZK helyi küldöttválasztásának I-II. fordulójának eredményei*

Baranya vármegye	3 helyi szervezet	I. fordulóban 1, II. fordulóban 2 körzetben sikeres
Bács-Kiskun vármegye	5 helyi szervezet	I. fordulóban 5 körzetben sikeres
Békés vármegye	3 helyi szervezet	I. fordulóban 3 körzetben sikeres
Borsod-Abaúj-Zemplén vármegye	10 helyi szervezet	I. fordulóban 2, II. fordulóban 8 körzetben sikeres
Budapest	10 helyi szervezet	II. fordulóban 10 körzetben sikeres
Csongrád-Csanád vármegye	4 helyi szervezet	II. fordulóban 4 körzetben sikeres
Fejér vármegye	5 helyi szervezet	I. fordulóban 1, II. fordulóban 4 körzetben sikeres
Győr-Moson-Sopron vármegye	5 helyi szervezet	I. fordulóban 2, II. fordulóban 3 körzetben sikeres
Hajdú-Bihar vármegye	3 helyi szervezet	II. fordulóban 3 körzetben sikeres
Heves vármegye	4 helyi szervezet	I. fordulóban 2, II. fordulóban 2 körzetben sikeres
Jász-Nagykun-Szolnok vármegye	4 helyi szervezet	I. fordulóban 1, II. fordulóban 3 körzetben sikeres
Komárom-Esztergom vármegye	4 helyi szervezet	II. fordulóban 4 körzetben sikeres
Nógrád vármegye	3 helyi szervezet	I. fordulóban 3 körzetben sikeres
Pest vármegye	5 helyi szervezet	I. fordulóban 1, II. fordulóban 4 körzetben sikeres
Somogy vármegye	4 helyi szervezet	I. fordulóban 2, II. fordulóban 2 körzetben sikeres
Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegye	5 helyi szervezet	I. fordulóban 5 körzetben sikeres
Tolna vármegye	3 helyi szervezet	I. fordulóban 2, II. fordulóban 1 körzetben sikeres
Vas vármegye	3 helyi szervezet	II. fordulóban 3 körzetben sikeres
Veszprém vármegye	6 helyi szervezet	II. fordulóban 6 körzetben sikeres
Zala vármegye	4 helyi szervezet	I. fordulóban 1, II. fordulóban 3 körzetben sikeres

*2023. július 31-ei állapot.

Kitüntetés

Kimagasló tevékenysége elismeréseként a Magyar Arany Érdemkereszt polgári tagozatának kitüntetésében részesült 2023. augusztus 20-i nemzeti ünnepünk alkalmából Babonits Tamásné, a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara leköszönő általános alelnöke.



Babonits Tamásné, a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara leköszönő általános alelnöke, a Péterfy Sándor Utcai Kórház korábbi ápolási igazgatója, címzetes egyetemi docens, mestertanár, aki 50 éve, laborasszisztensként kezdte pályafutását, majd vezető asszisztens lett kórházában. Korán felfigyeltek kiváló képességeire, ápolási igazgatóhelyettesként, majd ápolási igazgatóként szervezte, irányította intézetében az ápolási munkát. Fontos volt számára az új ismeretek megszerzése, ezért több diplomával bővítette tudását.

Missziója a minőségi ápolás, vallotta, hogy a tárgyi feltételek megterem-

tésén túl, a jól képzett egészségügyi szakdolgozó megszerzése, oktatása és megtartása elengedhetetlen. Pályázatokkal, szervezéssel tett meg mindent az ápolás fejlesztéséért. Megteremtett egy jó szervezeti kultúrát intézetében, hogy kollégái a megterhelő munkán túl érezzék jól magukat. A jövő szakdolgozói nemzedékének képzése, oktatása kiemelt feladat volt szakmai életútjában, ezért nemcsak helyi, hanem egyetemi szinten is tanította a hallgatókat az ápolás szervezésére. A Nyugat-magyarországi Egyetem címzetes egyetemi docense lett. A Semmelweis Egyetem pedig mestertanár címmel ismerte el munkáját. Tudomá-

nyos előadásával, publikációkkal osztotta meg kutatásait.

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara Országos Elnökségének meghatározó alakja 2008 óta, az erős szakmai érdekképviselő a tagozatok munkáján keresztül érvényesíti. Az ápolásszakma képviselőjeként országos elismertségre tett szert. Embersége, pozitív szemlélete, kimagasló kötelességtudata, rendíthetetlen optimizmusa, sziklaszilárd etikai meggyőződése példát mutat a jelen és a jövő szakdolgozói számára.

Tiszta szívből gratulálunk!

Kitüntetések augusztus 20-a alkalmából

Állami kitüntéseket, miniszteri elismeréseket adott át az augusztus 20-i nemzeti ünnep alkalmából dr. Pintér Sándor belügyminiszter 2023. augusztus 17-én, és dr. Rétvári Bence 2023. augusztus 18-án a Belügyminisztérium márványaulájában.

Novák Katalin, Magyarország köztársasági elnöke a miniszterelnök előterjesztésére állami ünnepünk, augusztus 20-a alkalmából a Magyar Arany Érdemkereszt polgári tagozatát adományozta *Hubikné Klein Margit* vezető DSGM-szakgyógytornásznak, a Dévény Anna Alapítvány oktatásszervezőjének a Dévény-módszer fejlesztésében és továbbadásában vállalt szerepe elismeréseként; *Nagy Gézá*nak, a Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyei Oktatókórház ápolási igazgatójának, a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyei Területi Szervezet elnökének az objektív szakmaspecifikus egészség-

ügyi szakdolgozói humán erőforrás-tervezési rendszer kialakítása és sikeres működtetése érdekében végzett munkája elismeréseként.

A Magyar Ezüst Érdemkereszt polgári tagozatát adományozta *Bakos Ferencné*nek, a Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztály vármegyei vezető védőnőjének négy évtizeden át végzett elkötelezett és odaadó szakmai munkája elismeréseként. *Dancs Jenő*nek, a Zala Vármegyei Szent Rafael Kórház ápolási igazgatójának az egészségügyi ellátórendszer színvonalának javítása érdekében végzett magas szintű szakmai tevékenysége elismeréseként. *Horváth*

*Ferenc Károlyné*nek, a Veszprém Vármegyei Csolnoky Ferenc Kórház ápolási igazgatójának, a Magyar Ápolási Igazgatók Egyesülete közép-dunántúli régióvezetőjének, a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara Veszprém Vármegyei Területi Szervezete alapító tagjának az egészségügy területén végzett több mint négy évtizedes, példaeértékű szakmai és vezetői munkája elismeréseként. *Tóbiás Zoltán*nének, Paks Kistérségi Központi Ügyelete nyugalmazott ápolójának az egészségügy területén végzett több évtizedes szolgálata elismeréseként.

A kitüntetésekhez ezúton is gratulálunk!

Szakmai díjözön 2023-ban is

A hagyományokhoz híven idén is a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) X. Szakdolgozói Tudományos Kongresszusán, 2023. szeptember 7-én, Siófokon kerül sor a MESZK által alapított díjak (MESZK Szakmai Díj, MESZK Tagozatért Díj, MESZK-ért Díj, Az Ápolás Hivatásért díj) ünnepélyes eredményhirdetésére és átadására.

MESZK Szakmai Díj, 2023

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 pályázatokat értékelő 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 2023. évi díjazottak:

- Bacher Mária fizioterápiás szakasszisztens (MESZK Baranya Vármegyei Területi Szervezet),
- Dittmayer Péter ápolási igazgató (MESZK Bács-Kiskun Vármegyei Területi Szervezet),
- Kárász Gábor László vezető mentőtiszt (MESZK Békés Vármegyei Területi Szervezet),
- Juhász Ildikó diplomás ápoló, főnővérhelyettes (MESZK Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyei Területi Szervezet),
- Fülöp Eszter diagnosztikai asszisztens (MESZK Budapesti Területi Szervezet),
- Bengő Szilvia klinikai vezető diplomás ápoló, egészségügyi menedzser (MESZK Csongrád-Csanád Vármegyei Területi Szervezet),
- Kávási Katalin védőnő (MESZK Fejér Vármegyei Területi Szervezet),
- Horváth Tamásné ápoló (Győr-Moson-Sopron Vármegyei Területi Szervezet),
- Szöllősi Anna szakdolgozói felnőttképzési központvezető (MESZK Hajdú-Bihar Vármegyei Területi Szervezet),
- Szedmák Józsefné ápoló (MESZK Heves Vármegyei Területi Szervezet),
- Lehoczky Ildikó vezető asszisztens (MESZK Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Területi Szervezet),
- Takács-Menner Anita gyógytornász (MESZK Komárom-Esztergom Vármegyei Területi Szervezet),
- Kovács Erika főnővér (MESZK Nógrád Vármegyei Területi Szervezet),
- Dr. Lévai Attiláné ápolási igazgató (MESZK Pest Vármegyei Területi Szervezet),
- Kollár Bíró Beáta dietetikus (MESZK Somogy Vármegyei Területi Szervezet),
- Bákányné Mikó Zita szakképzési referens (MESZK Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyei Területi Szervezet),
- Léber Andrea ápolási igazgatóhelyettes (MESZK Tolna Vármegyei Területi Szervezet),
- Domján Mihályné osztályvezető ápoló (MESZK Vas Vármegyei Területi Szervezet),
- Fodorné Borbély Csilla diplomás ápoló (MESZK Veszprém Vármegyei Területi Szervezet),
- Humpok Lajosné vezető ápoló (MESZK Zala Vármegyei Területi Szervezet),
- Nyakas Eszter ápolási igazgató (MESZK Országos Szervezet).

MESZK Tagozatért Díj, 2023

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:

- Csiszár Zoltánné gyógyszerkiadó szakasszisztens (MESZK Gyógyszertári Asszisztensi Szakmai Tagozat, a MESZK Kenézy Helyi Szervezet helyi küldöttje),
- Dr. Olajosné Szelkó Katalin osztályvezető ápoló (MESZK Felnőttápolási Szakmai Tagozat, a MESZK Országos Felnőttápolás Szakmai Tagozat Szakmai Tanácsadó Testületi tagja, a MESZK Felnőttápolás Szakmai Tagozat megyei területi képviselője),
- Kaló Mária Katalin nyugalmazott védőnő (MESZK Védőnői Ellátás Szakmacsoport, a MESZK Borsod-Abaúj-Zemplén vármegye alapellátási alelnöke, a MESZK Borsod-Abaúj-Zemplén vármegye területi és országos küldöttje, a MESZK Miskolc Helyi Szervezet küldöttje),
- Kubeczky Krisztina népegészségügyi felügyelő (MESZK Közegészségügyi-Járványügyi Tagozat, a MESZK Közegészségügyi-Járványügyi Tagozat Országos Tagozati küldöttje),
- Lamár Ibolya ápolásszakmai intézetigazgató-helyettes (a MESZK Laboratóriumi Diagnosztikai Szakmai Tagozat vezetője),
- Ocsovai Róbert vezető asszisztens helyettes (a MESZK Laboratóriumi Diagnosztikai Területi Tagozat vezetője, a MESZK Képző Diagnosztikai Szakmai Tagozat Szakmai Tanácsadó Testületi tagja).

MESZK-ért Díj, 2023

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara kitüntetést hozott létre azon tisztségviselői, ügyintéző szervei nem tisztségviselő tagjai, képviselői 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 kitüntetettek 2023-ban:

- Dulibán Lászlóné osztályvezető főnövér (MESZK Felnőttápolási Szakmai Tagozat, a MESZK Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyei Területi Szervezetének elnöke),
- Farkasné Juhász Zsuzsanna osztályvezető ápoló (MESZK Felnőttápolási Szakmai Tagozat, a MESZK Kisvárdai Helyi Szervezetének elnöke, a MESZK Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyei Területi Szervezet Oktatási Bizottságának elnöke),
- Szakácsné Kovács Judit gyógytornász (MESZK Gyógytorna-Fizioterápia Szakmai Tagozat, a MESZK Mór és Környeke Helyi Szervezetének elnöke),
- Kérészy-Richter Márta védőnő (MESZK Védőnői Szakmai Tagozat, a MESZK választási eljárásokért felelős titkára),
- Pálffy Lajosné nyugalmazott diplomás ápoló, egészségügyi menedzser MSC (MESZK Felnőttápolási Szakmai Tagozat, a MESZK Felügyelő Bizottságának tagja),
- Makay Lászlóné főnövér (MESZK Felnőttápolási Szakmai Tagozat, a MESZK Budapesti II. és III. Helyi Szervezet alelnöke),
- Kovács Péter gázmester-mentőtechnikus (MESZK Mentésügyi Szakmai Tagozat, aktívan segíti a MESZK Pest Vármegyei Területi Szervezet Helyi Szervezeteinek munkáját).



Jubileumi szakdolgozói kongresszus

A díjazottak kitüntetéseiket Siófokon, a MESZK X. Szakdolgozói Tudományos Kongresszusának nyitó napján, 2023. szeptember 7-én vehetik át. A háromnapos kongresszuson tizenkét szekciónak meg a résztvevők. A kongresszus második napján a szakmai előadások gerincét a szakdolgozói kutatómunkák eredményei, a szakellátásbeli jó gyakorlatok, a sürgősségi ellátás különböző szintjeinek kommunikációja, az egészségügyi szakdolgozók mentális egészsége és közérzete, a képzés, a szakképzés és a továbbképzés aktuális kérdései képezik majd. A tudományos konferencia zárónapján pedig külön szekciót kapott a Fizioterápia Világnapja, ahol a fizioterápia aktuális kérdéseivel foglalkoznak az előadások, továbbá szó lesz ezen a napon a dolgozói és betegbiztonsági kérdésekről, illetve útmutatást kaphatnak az érdeklődők a laboratóriumi eredmények betegellátásban történő alkalmazásáról is.

A teljes programfüzet
és absztraktyűjtemény
megtekinthető:





Az Ápolás Hivatásért Díj, 2023

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 kitüntetettek 2023-ban:

- Terbéne Szekeres Klára (ápolási igazgatóhelyettes, Országos Mozgásszervi Intézet),
- Prof. Dr. Helembai Kornélia (professor emerita, Szegedi Tudományegyetem, Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar, Ápolási Tanszék),
- Szilvássy Lajosné (nyugalmazott ápolási igazgató, otthonápolási szolgálatvezető).

(A három díjazott életútjáról magazinunk 4–7. oldalán olvashatnak bővebben. – A szerk.)

Minden díjazottnak ezúton is szívből gratulálunk!

B. T.

KÖNYVBEMUTATÓ



Dr. Bíró Katalin, Dr. Mosonyi Tamás: A mosolygó nővér

Avagy konfliktuskezelés az egészségügyi dolgozók mindennapjaiban

Konfliktuskezelést nem régóta és csak keveset tanítanak az általános és középiskolákban, így az emberek többnyire otthonról hozott minták alapján próbálják megoldani konfliktushelyzeiteket több-kevesebb sikerrel. Sajnos, ezek az „ösztönös minták” sokszor inkább rontanak a helyzeten, mint segítenek.

Az egészségügyi munka során is számos olyan helyzet adódhat, amikor konfliktust kell megoldani a betegek-

kel vagy hozzátartozóikkal, valamint komoly feszültségek keletkezhetnek a munkatársak között is, amelyeket szintén rendezni kell. Éppen ezért érdemes, hogy az egészségügyben dolgozók is foglalkozzanak a konfliktuskezelés tudományával.

Ez a könyv nem egy tudományos értekezés, hanem egy gyakorlati kézikönyv, amelyben ajánlásokat talál a kedves olvasó a konfliktusok hatékonyabb kezelésére. E könyv szerzői több mint 20 éve

aktívan részt vesznek az egészségügyi dolgozók kommunikációs fejlesztésében. Meggyőződésük, hogy a kommunikáció tanulható és a megtanult elemek a gyakorlatba beépíthetők, éppen ezért a konfliktuskezelés elveit, elméleti megállapításait számos, a gyakorlatból vett példával is alátámasztják.

Reméljük, hogy e kézikönyv nemcsak érdekes, hanem hasznos olvasmány is lesz.

Magánkiadás, 2023

164 oldal • puhatáblás • ISBN: 9786150172477 • Illusztrálta: Korponay Zsófi

Semmelweis-napi rekreációs program az Aquaworldben



Semmelweis-napon, 2023. június 30-án (pénteken), a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) Országos Szervezet és az Aquaworld Zrt. együttműködésének köszönhetően közel 1300 egészségügyi szakdolgozó és hozzátartozója pihenhetett együtt a budapesti Aquaworld élményfürdőben.



A MESZK országos szervezete immáron harmadik alkalommal döntött úgy, hogy egy nagyszabású rendezvény keretei között látja vendégül az egészségügyi szakdolgozókat és hozzátartozóikat az Aquaworldben.

A program minden egészségügyi szakdolgozó számára ingyenes volt, de a férőhelyek korlátozott száma miatt előzetes regisztrációra volt szükség. A rendezvényen egy fő kiskorú hozzátar-

tozó is térítésmentesen részt vehetett, további két családtag pedig térítés ellenében látogathatta meg az élményfürdőt.

Az Aquaworld előtt felállított regisztrációs pultoknál reggel 8 órától zajlott a gyors, QR-kódos beléptetés, amelyet követően már birtokukba is vehették az uszodát a koránkelők.

A helyszínen bejelentkezettek létszáma már délelőtt 10 órára elérte az ezer főt.

Az élményfürdőben számtalan csúszda, különleges medencék és a szaunavilág tette még izgalmasabbá és érdekesebbé ezt a jeles napot. Az üdülőkompexum vezetői azzal is kedveskedtek a résztvevőknek, hogy egészen öt óráig a szállóvendégek mellett kizárólag egészségügyi szakdolgozók tartózkodhattak a fürdő teljes területén, így valóban kollégák körében történhetett a kapcsolódás.

A MESZK országos szervezetének jóvoltából a program része volt továbbá egy finom háromfogásos ebédmenü is, hogy még gondtalanabb lehessen a kapcsolódás.



A Vízalatti Felfedezők Szövetségének (UEF) egyik búvároktatója, *Takár Yvett* nagylelkű felajánlásának köszönhetően a pihenni vágyók kipróbálhatták idén

a bűvárkodást is. A csapat reggel 8-tól délután 16 óráig több mint 100 főt vitt le a víz alá, ők az oktatás és gyakorlat mellett emlékül kaptak egy igazolást is sikeres merülésükről.

Reméljük, mindenki jól érezte magát és méltóképpen meg tudta ünnepelni a Magyar Egészségügy Napját! Köszönjük a munkátokat!

*Köszönjük az Aquaworld Resort
élményfürdő dolgozóinak
közreműködését, külön köszönjük Sívó
Roland igazgató úrnak a felajánlást!*



Semmelweis-napi fürdőbelépő-kedvezmények szerte az országban

A Magyar Fürdőszövetség felajánlásának köszönhetően Semmelweis-nap alkalmából az egészségügyi szakdolgozók kedvezményesen látogathatták országszerte a kezdeményezéshez csatlakozó gyógy- és élményfürdőket.

- A kedvezményhez csatlakozó fürdők listája:
- Harkányi Termál Rehabilitációs Centrum (Harkány)
- Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. (Budapest)
- Szent Erzsébet Mórahalmi Gyógyfürdő (Mórahalom)
- Hungarospa Hajdúszoboszló (Hajdúszoboszló)
- Aquaticum Debrecen Kft. (Debrecen)
- Eger Termál Kft. (Eger)
- Aquapalace V8 Uszoda és Szabadidőközpont (Szentendre)
- Aqualand (Ráckeve)
- Leányfalu Termálfürdő Kft. (Leányfalu)
- Gyógy- és Wellnessfürdő Sárovar (Sárovar)
- Lenti Termálfürdő és Szent György Energiapark (Lenti)
- Virágfürdő Kaposvár (Kaposvári Önkormányzat támogatásával, Kaposvár)
- Marcali Városi Fürdő és Szabadidőközpont (Marcali Önkormányzat támogatásával, Marcali)
- Nagyatádi Termál- és Gyógyfürdő (Nagyatádi Önkormányzat támogatásával, Nagyatád)

Ezúton is hálásan köszönjük Balogh Zoltánnak, a Magyar Fürdőszövetség főtitkárnak, illetve a kezdeményezéshez csatlakozó fürdőknek a nagylelkű felajánlást!



„A szüleimtől ezt láttam, ezt kaptam útravalóul”

A 2022-es évben a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara az „Év kiváló szakdolgozója különdíjasa” Rácz Zoltán volt, az Országos Mentőszolgálat Dél-alföldi Régió Szegedi Mentőállomásának mentőtisztje. Lelkiismeretes munkája, örök motiváltsága valóban példamutató, vele beszélgettünk hivatásáról.

– Hogyan lett mentőápoló?

– Az általános iskola elvégzése után vízvezeték-szerelő szakon végeztem a szakmunkásképzőben Makón. Ezt a sorkatonai szolgálat követte. A leszerelés után néhány hónapot dolgoztam a tanult szakmámban, amikor édesanyám, aki 40 évig nővérként dolgozott a makói kórházban, felhívta a figyelmemet a mentőknél kínálkozó munka lehetőségére. Itt pecsételődött meg a sorsom. Elvárásolt, magával rántott, nagyon rövid időn belül, végérvényesen beleszerettem ebbe a hivatásba. Sohasem voltam jó tanuló. Valahogy mindig azt éreztem, hogy nem tudok megtanulni felesleges dolgokat. Ez egy csapásra változott meg az Országos Mentőszolgálatnál. Nincs felesleges, hiszen bármikor szüksége lehet egy betegnek egy olyan dologra, ami talán eddig nem is tűnt hangsúlyosnak. A feleslegesből egy pillanat alatt jött a mennyi mindent nem tudok. Hozzáteszem, ezt olykor a mai napig is így érzem. Ez volt a motivációm arra, hogy megragadjam azokat a lehetőségeket, amelyekkel fejlődni és érdemben segíteni tudok a rám bízott betegeken. Igyekeztem nem csak iskolarendszerű képzésekben pallérozódni. Ezért az OMSZ-főállásom mellé társuló munkáim megválasztásakor is fontos szempont volt a minél szélesebb körű gyakorlati tudás megszerzése. 1996 óta dolgozom központi gyermek- és felnőttügyeletben. Háziorvosi praxisban öt évig helyettes nővér vol-

tam. 2012 februárjában az akkor nyíló hódmezővásárhelyi sürgősségi osztályon is vállaltam munkát azért, hogy a prehospitális ellátás mellett a hospitális oldalon is tapasztalatot szerezzek. Rendkívüli módon segíti a mentőmunkámat az ott megszerzett ismeret. 2012 óta dolgozom a szegedi koraszülöttmentésben is kivonuló mentőápolóként. 2016-ban pedig a mentőápoló (55) oklevél megszerzése következett. Korábbi főiskolai ápolói tanulmányaim, a mentésügyben megszerzett újabb végzettségem és szakmai tapasztalatom arra inspirált, hogy a szakma további fejlődése és az ellátórendszer gyors változásának való megfelelés okán jelentkezsek a Szegedi Tudományegyetemen folyó okleveles ápoló mesterképzésre, ahol sürgősségi szakápoló specializáción egyetemi szintű végzettséget szereztem, így már kiterjesztett hatáskörökkel rendelkező szakemberként dolgozom.

– A lehetőség tehát jött, de azon kívül miért választotta ezt a hivatást?

– Alaptulajdonságomnak vallom a segítőkézséget, ami szinte reflexszerű. Örömet okoz, ha sikerrel járok és azt látom, hogy érdemben tudtam valamit javítani, valakinek segíteni. Ez ad sikerélményt, lendületet, erőt. Ezek talán elcsépeelt szavak, de én tényleg szívből ezt érzem, ezért csinálom. Így a segítő pálya nem lehetett kérdés – a mentőszolgálat abszolút ezt testesíti meg számomra. Rendkívül változatos, izgal-

mas, kihívást jelentő, és nagyon nagy sikert magában rejtő hivatás a miénk.

Ezért választottam, és azért, mert a szüleimtől ezt láttam, ezt kaptam útravalóul. Az édesanyámtól jött talán az indíttatás. Kisgyermekkoromtól bejártam a kórházba, ahol dolgozott. Természetesen nem a betegek között voltam, de a közeg, az mégis ott volt. Nem emlékszem olyan alkalomra, amikor konkrétan szakmát tanított volna nekem később. Mi csak beszélgettünk ilyesmikről, de abban sokkal több volt, mint szakma.

– Hogyan telik egy munkanap?

– Sosem volt még két egyforma munkanapom a közel 31 év alatt. Persze vannak mindig elvégzendő vagy ugyanúgy zajló momentumai. Kiemelkedően fontos benne a csapatmunka. Fontos részt képvisel benne minden közreműködő. Közünk lehet számunkra korábban ismeretlen rászoruló életének fontos, sorsfordító pillanataihoz. Egy koraszülött, egy újszülött, egy várandós kismama, egy gyermek, egy infarktusos, egy stroke-os, egy balesetet szenvedett ember, egy idős beteg aktuális állapotának megoldása állíthat bennünket feladat elé. Előre sosem tudjuk, mi vár ránk aznap, amikor munkába megyünk. Nagyon változatos, varázslatos világ ez.

Ha mondjuk, egy nappalos szolgálatot veszünk, akkor ez számomra úgy zajlik, hogy 4:45-kor szól az ébresztő. Gyors összekészülés és körülbelül

5:30 és 5:45 között bemegyek az állomásra. Tisztálkodás, átöltözés után 6:30-kor lemegyek és megcsinálom az aznapi munkaterületemet jelentő mentőautó revízióját. Egy alapos átnézés néha többórás tevékenység is lehet. Gyakran csak két-három részletben megoldható, mert egy-egy hívás megszakítja időnként a folyamatot. A kivonulást követően a felhasznált anyagokat pótolni kell, a műszereket, eszközöket tisztítani, fertőtleníteni szükséges. Ha a mentő rendben van, készülünk a következő hívásra. A feladatok közti időben tudunk étkezni, beszélgetni, utána nézni új szakmai dolgoknak, esetleg régi eljárást, protokollt feleleveníteni, egymás közt esetmegbeszélés jelleggel átbeszélni korábbi eseteket, tapasztalatot cserélni. A szegedi mentőállomás a nagy forgalmú mentőállomások közé sorolható, sok kivonulással, kevés pihenővel. Műszak után átadom a váltásra érkező kollégámnak a mentőt, és ez után jöhet a pihenő a következő szolgálatig.

– Fel lehet készülni a súlyos helyzetekre?

– Igazából szerintem teljesen sosem lehet felkészülni. Meg lehet tanulni kezelni egy-egy megrázó esetet. Persze az ellátás során ezzel nem érünk rá foglalkozni, és ez is talán a megküzdés egyik pillére. Hiszen ott feladatom van, arra kell figyelnem és nem tudok magammal, az érzéseimmel, gondolataimmal foglalkozni. Lehetőségünk van az OMSZ pszichológusától segítséget, konzultációt kérni. A munkánkkal járó felelősség talán inkább inspiráló. Azt hiszem, hogy akinek ez nehézséget, problémát, blokkot okoz, az hosszú távon biztosan nem marad köztünk.

– Miben más ez a munka, mint egy kórházi osztály?

– Számos hasonlóság van a mi munkánk és az osztályos munka között. Talán a legjobban egy intenzív osztályos, sürgősségi osztályos munkához érzem

közelinek. Amiben mégis más, az az, hogy nincs profilunk (belgyógyászat, trauma, szülészet). Bizonyos tekintetben minden kicsit hozzánk tartozik. Egy mentős bizonyos kompetenciák megszerzésével (adott gyógyszerek alkalmazásával) önálló gyógyszeres beavatkozásokat végezhet, míg egy osztályon mindez az orvos utasítására történhet. A kompetenciáját meghaladó helyzetben pedig persze tud segítséget hívni egy mentőegység az adott helyszínre, de a segítség megérkezéséig „állnia kell a sarat” a rábízott beteg mellett. Ezeket érzem talán különbségnek a két terület között. Semmiképpen nem kevesebbnek vagy rosszabbnak, könnyebbnek gondolva az osztályos munkát.

– Mit tanácsolna a jövő mentőseinek?

– A jó és rossz dolgokról is kell tudniuk a döntés előtt, ezért azt mondanám/mondok el nekik, hogy a mentőzés egy gyönyörű hivatás. Semmivel össze nem hasonlítható a segítségnyújtás érzése. Ezzel persze együtt jár az az érzés is, amikor elfogynak a lehetőségeink és nem tudunk már segíteni. Ha szeretne fontos, különleges dolgot csinálni valaki, ha szeretne igazán segíteni az embereknek, ha nemcsak egy munkát, hanem hivatást keres és a nehéz részét is el tudja fogadni, szembe tud vele nézni, akkor keresse az Országos Mentőszolgálatot.

– Miért pályázott a díjra?

– Nem én jelentkeztem erre a díjra. A munkahelyi vezetőim javasoltak, pályáztak engem. Itt szeretném nekik is megköszönni. Kezdetben nem is tudtam. Én akkor értesültem erről, amikor a második forduló következett és a személyes meghallgatás időpontja is meglett. Öszintén szólva a komfortzónámon kívül esik az ünneplés, kitüntetés és az ezzel járó dolgok. Nem azért csinálom, nem számítok vagy várok díjakra, kitüntetésre. Az első zavarom után mégis rendkívül jólesett, hogy felmerült a nevem, hogy méltónak gon-

dolnak egy ilyen elismerésre. Ami miatt ezen a zavaron túl kellett lépnem, az elsősorban az, hogy akik büszkék rám, azoknak örömet okoz ez. Ha még azt is latba vetjük, hogy olyan közegben van szerencsém dolgozni, ahol jó néhány kollégát tudnék említeni, akik minden hezitálás nélkül érdemeseek lennének erre a kitüntetésre, végképp hatalmas megtiszteltetés számomra.

– Mit jelent ez a díj önnek?

– Hihetetlenül nagy megtiszteltetés, hogy méltónak gondoltak és találtak erre az elismerésre, és hogy a továbbiakban ezzel a megbecsüléssel folytathatom a pályámat. Titkon, magamban, ünnepi pillanatokban büszkén gondolok erre. Nagyon szépen köszönöm a döntéshozóknak ezt az elismerést. Ez a díj azonban nem egyedül az én díjam. El sem tudom mondani, mennyi mindenkinek tartozom ezért köszönettel. A szüleimnek, a családomnak, a tanítóimnak, mentoraimnak, kollégáimnak, bajtársaimnak, barátaimnak, példaképeimnek, azoknak, akik hittek bennem és azoknak is, akik talán nem is tudják, hogy mekkora szerepük volt ebben. Köszönöm a kedvesemnek és a gyermekeimnek, *Regőnek* és *Rajminak*, mert szeretném, hogy büszkék lehessenek az apukájukra.

Megfogadtam, hogy nem fogom elfelejteni, hogy mit köszönhetek, és mivel tartozom azoknak, akik segítettek a pályámat. Ezért is igyekszem úgy végezni a dolgomat, hogy azzal köszönjem meg a tanítást, a bizalmukat, a rám szánt időt és minden egyebet. A mindennapokban a munkámmal tudom elsősorban ezt kifejezni. Édesanyámnak itt, most külön is szeretném megköszönni, mert nagy szerepe volt a sikereimben és sajnos neki már személyesen nem tudom elmondani ezt, mert a díj átvételét már nem élhette meg. De nem felejtém, hogy néhány sikernek azért együtt örülhettünk korábban.

Treszkony V.

Mentális gondokon segít a művészet

A művészeti alkotások, legyenek azok zeneművek, festmények, szobrok vagy éppen színházi előadások, általában megnyugvást, a hétköznapi koncentrációnál erősebb figyelmet, olykor határozott örömeztést váltanak ki a hallgatókból, szemlélőkből. Vajon hogyan érik el a művészi produktumok ezeket az emberi reakciókat?



A feltett kérdésre már sok, az emberi gondolkodással, agyműködéssel, viselkedéssel foglalkozó kutató kereszte a választ. A zene az érdeklődésük középpontjába került, mert hallgatóságára gyakorolt hatásai a leginkább érzékelhetők és beazonosíthatók voltak. Az emberi viselkedésre, érzelmekre gyakorolt ismert hatásait pedig már jó ideje felhasználták a pszichés rendellenességek gyógyításában is.

Javul a memória

A modern kor kutatói e hatások egyik magyarázataként kitalálták a Mozart-hatást, amelynek lényege, hogy az oszt-

rák szerző zenéje, kísérletileg bizonyíthatóan, megnyugtatja a stressztől szenvedőket, csökkenti a szorongást, elhalványítja a depresszió aggasztó gondolatait. Pozitívként pedig megemlíti a zenehallgatás hatására megjelenő figyelemkoncentrációt, a memória javulását, a test pihentető ellazulását. Mindezek természetesen nemcsak Mozart hatására mutatkoznak meg, hanem bármely harmonikus, kellemes melódiákat játszó zenedarab meghallgatása közben ugyanúgy érzékelhetők. Különösen jó hatással vannak a figyelemhiányos, hiperaktív, diszlexiás, autista vagy egyéb, mentális, illetve fizikai rendellenességgel élőkre.

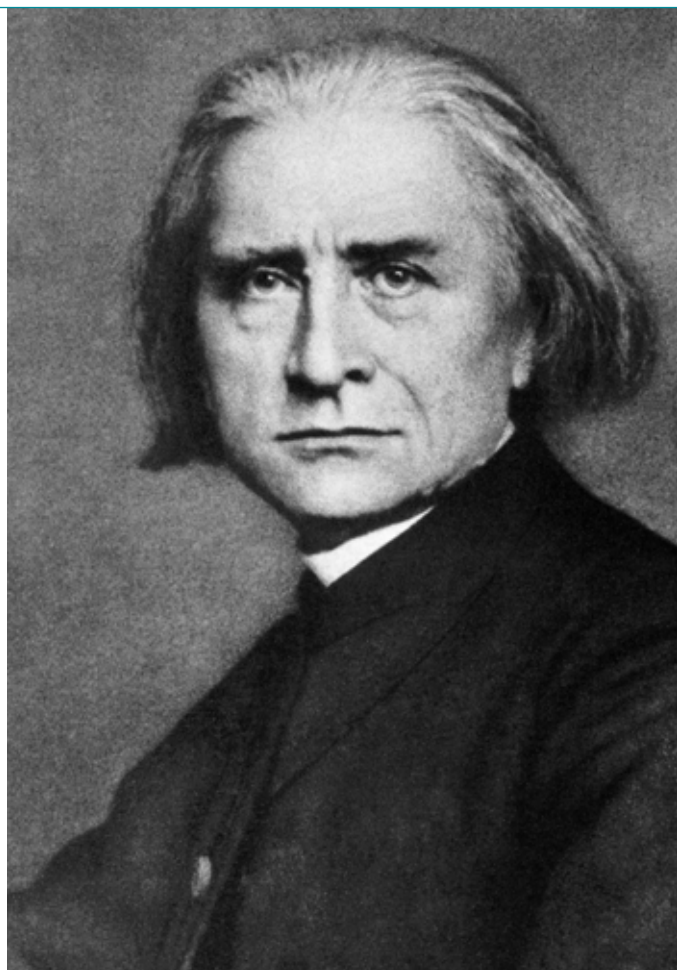
A zenéhez hasonló hatást érhet el a képzőművészet is, a festmények, rajzok, szobrok segítségével. Azok látványa – mint azt mindannyian tapasztalhattuk már – egy képtárban, múzeumban, galériában fizikailag is érzékelhető. Lelassulunk, elhalkulunk, gondolatainkat a műtárgyra összpontosítjuk. Ez a hatás fokozható, ha szemlélődés helyett saját magunk alkotunk valamilyen nekünk tetsző rajzot, festményt, kerámiafigurát. Ez a tevékenység nemcsak lecsendesíti a gondolatokat és pihenteti a stressz által megterhelt agyat, de az alkotás öröme is megadja, ami elégedettséggel, olykor büszkeséggel tölti el a kép, a tárgyak létrehozóját.

A tehetségnek is ára van

A külvilág által elismert (olykor sztárolt) tehetségnek sokszor nagy ára van, amire a rajongók sosem gondoltak és ma sem jut eszébe szinte senkinek. A nézők, hallgatók csodálják az általuk kedvelt ikont, olykor még üldözik is rajongásukkal, miközben ő attól (és sok egyébtől is) szorong, súlyosabb esetben depressziós lesz, vagy más mentális trauma keríti a hatalmába. A híres festők között például kiemelkedően ismert eset volt Vincent van Gogh holland művészé, aki önmagáról ezt írta: „A szívemet, a lelkemet beletettem a munkámba, és közben elvesztettem az eszemet.” Ehhez a keserű megállapításhoz kellett persze az is, hogy elismerés, siker helyett életében egyetlen képet se tudjon eladni, ezért súlyos anyagi gondok kísérik egész életében. Neki a világsiker halála után érkezett meg. Van Gogh kortársa volt a francia Edgar Degas, aki egész nap elő sem bújta a műterméből, éjszaka járta Párizs utcáit, szórakozóhelyeit, hogy „témát gyűjtsön”. Ő legalábbis így hívta a baráti társasággal való lumpolást. A táncosnők és balerinák festője negyvenes éveire végére kiégett, csalódott művész látszatát keltette, aki azt írta pillanatnyi állapotáról: „El vagyok zárva, tehetetlen lettem. Elvesztettem a fonalat.” Ez a negatív periódus ötvenes éveiben is továbbkísérte, sőt fokozatosan romlott a mentális állapota. Ehhez hozzájárult, hogy csaknem vakságig romlott a látása, pszichésen bezárkózott, depressziós lett és elviselhetetlen modorban bánt a családtagjaival, a barátaival.

Liszt az első popsztár

A zenerajongók többsége a popsztárok megjelenését körülbelül a 20. század ötvenes éveire datálja, valamikor az amerikai rockzene világhódításának az idejére. Arra aligha gondolnak a mai rajongók, hogy napjaink zenetörténelme szerint már sokkal hamarabb megjelent ez a furcsa művészstatusz. Abban a történetek megegyeznek, hogy Liszt Ferenc volt a zeneirodalom legelső világsztárja. Körülötte alakult ki első ízben az a rajongói kultusz, amit a mai napig megkapnak a közönség által legkedveltebb zenészek. A kortárs sajtóforrások szerint Liszt hangversenyeire mindig hatalmas tömeg volt kíváncsi. Közönsége euforikus rajongással vette körül, a hölgyek szinte üldözték. Virtuóz zongorajátékát a kortárs zenészvilág utánozta. Művészi előadásai mellett az idollá válásához feltehetően külön viselkedése is hozzájárulhatott. Eleve vonzó külsejéhez kitalált magának egy laza, világfi megjelenést. Hangversenyei alatt a pódiumon dohányzott, zongorajáték közben hosszúra növesztett haját olykor drámaian megrázta, akár egy mai rockgitáros. Végigtornézta Európa szinte minden országát. Ahol megjelent, az iparosok Liszt-arc képpel festett brossokat, egyéb női csecsebecséket kezdtek árulni. Rajongói zongorajátéka közben nemcsak ezeket, de virágcsokrokat, sálakat, egyes feljegyzések szerint csipkés fehérneműket is dobáltak a színpadra.



Hosszabb távon a művészetekkel terápiás céllal foglalkozó egyéneknél a manuális készségek javulása mellett a kreativitásuk is erősödhet. Mindezek birtokában pedig nőhet az önértékelésük, ami jó hatású lehet a különböző pszichés panaszok orvoslásában. Az eddig felsoroltakon kívül a művészi tevékenység további fontos hatása lehet sokak viselkedésében az empátia felerősödése, ami az alkotás öröme által megnövekedett dopaminnak köszönhető.

Érzékeny a művészlélek

Érdekes kérdés, aminek okait eddig kevesen kutatták, hogy a „másik oldal-

nál”, vagyis a művészeteket hivatás-szerűen gyakorló profiknál, miért fordul elő sokkal gyakrabban valamilyen mentális anomália, mint az átlagos népességben, és az náluk miért nem akadályoztató tényező az alkotásban. Helyette inkább lendületet, inspirációt ad az alkotási folyamathoz. Az izraeli székhelyű Herzliya Interdiszciplináris Központ kutatói egy tanulmányukban éppen ezzel a ritkán vizsgált tényezővel foglalkoztak. Abban többek között megállapítják, hogy a művészek többségében fellelhetők a szorongás, a depresszió, a kényszeres cselekvés, esetleg valamely szenvedélybetegség jelei. A tanulmány szerint megállapítható, hogy a szorongás és a magasabb

fokú kreativitás között lehet valamilyen kapcsolat, aminek velejárója, hogy a szorongók általában magasabb IQ-val rendelkeznek, mint az átlaghoz tartozó, nem szorongó embertársaik és képesek nemcsak legyűrni azt, hanem az általuk létrehozott produktum, előadás javára fordítani. A művészeknél a szorongás meglehetősen gyakori. Különösen igaz ez a hivatásukat közönség előtt gyakorlókra: a színészekre, zenészekre, énekesekre, táncosokra. Persze, a magányban dolgozó képzőművészek, írók, zenészerzők sem kivételek, ők is szoronghatnak, lehetnek zaklató gondolataik, legfeljebb senki sem látja.

L. I.

2040-re hatékony kezelést ígérnek

Alig több mint száz évvel ezelőtt jelentette ki egy tudományos előadásán Alois Alzheimer német orvos, hogy kutatásai szerint a főként időseket sújtó, emlékezetkihagyással és további erőteljes tünetekkel (téveszmék megjelenése, a páciens folytonos vándorlásra való készítése stb.) járó kórt az agyban történő bizonyos fizikai elváltozások okozhatják. Érvelését a betegségben érintett személyek halála után, általa végzett agyfeltárásainál tapasztaltakkal támasztotta alá.

Azt (modern eszközök, illetve az azok segítségével felfedezett új ismeretek hiányában) Alzheimer még nem tudta megmagyarázni, hogy valójában milyen káros folyamatok hatására alakulhat ki a kórban szenvedő betegnél a tragikus vég, emlékeinek elvesztését követően agyműködésének a teljes leépülése, de határozottan állította, hogy ennek a betegségnek nincs köze

egyik klasszikus elmealkópéphez sem. Mikroszkópos vizsgálatai alkalmával azt látta, hogy a beteg agykéregben elpusztult idegsejtek és fehérjelerakódások (plakkok) találhatók. 1906. november 3-án egy pszichiátereknek és neurológusoknak rendezett tübingeni konferencián Alzheimer már önálló betegségként prezentálta a később róla elnevezett kórképet.

Száz év eltelt – gyógyítani még nem tudják

A német orvos felfedezése óta eltelt jó néhány évtized, megszületett számos, kutatómunkát segítő modern eszköz, így az orvosi ismeretek is bővíltek. Napjainkban többségében már nem a betegség okait, hanem azok kezelésének/gyógyításának lehetőségeit kutatják. Bár a betegeket meggyógyítani még ma sem tudják, de számos eszköz és gyógyszer áll már az orvosok rendelkezésére pácienseik állapotromlásának a stabilizálására, a korai stádiumban felfedezett betegség előrehaladásának a lelassítására.

2015-ben, a névadó halálának centenáriuma alkalmából, az Egyesült Királyság, Ausztrália és az Amerikai Egyesült Államok kutatóorvosai összesítették az Alzheimer-kórban szenvedő betegek ellátásának száz év alatt történt fejlődését. Megállapításaikat a tekintélyes orvosi szaklapban, a *Lancetben* összegezték. Többek között leszögezték azt a cáfolhatatlan tény, hogy bár az Alzheimer-kór gyógymódját még nem sikerült megtalálni, de a világ számos tudományos centrumában végzett kutatómunka ma is intenzíven célratörő. Ilyen például a Fisher Alzheimer-kutatási Alapítvány központjának a tevékenysége, ahol nemcsak a hatásos gyógymódot, hanem a betegség eddig még ismeretlen okait is keresik.



Megelőző légzőgyakorlatok?

A *Scientific Reports* tudományos folyóiratban megjelent ajánlás szerint csökkenthető az Alzheimer-kór kialakulásának a kockázata bizonyos, naponta alkalmazott légzőgyakorlatok segítségével. Ezek a gyakorlatok a kutatók állítása szerint a kórt okozó, agyban lerakódó pusztító fehérjéket a véráramban tartják, nem hagyják leülepedni. A légzőgyakorlatokat napi kétszer, 20-20 percben kell végezni. „Minden olyan légzőgyakorlat, amely segít megnyugtatni és csökkenti a stresszt, valamint lehetővé teszi a nyugodt alvást, segít megelőzni az Alzheimer-kórt” – állítja *Gayatri Devi*, a New York-i Lenox Hill Kórház neurológusprofesszora.

Korai felismerés – stagnáló betegség

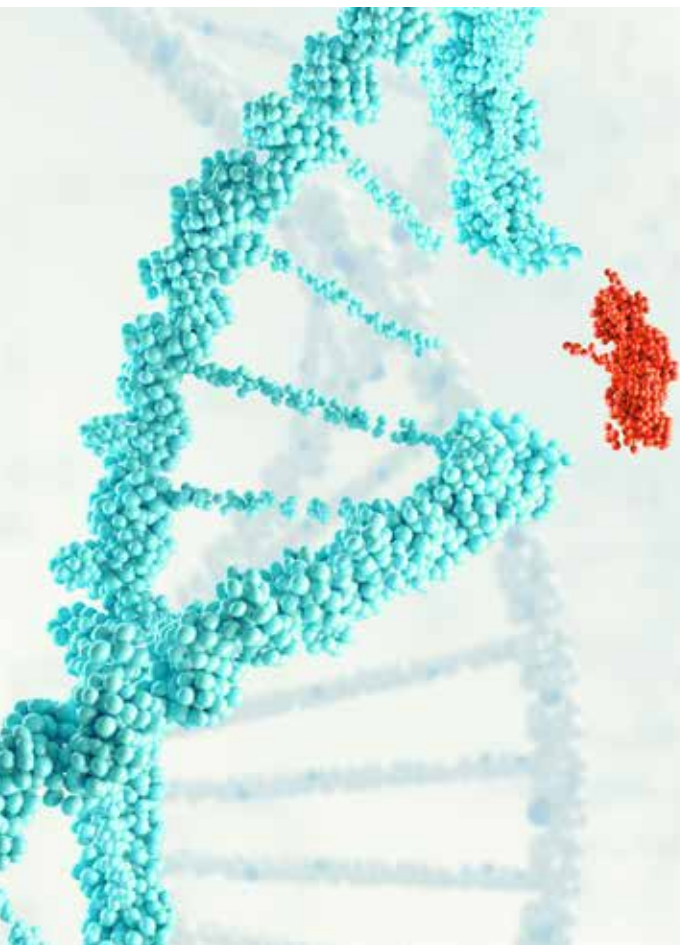
A centenáriumi tanulmány kiemeli, napjaink legnagyobb eredménye, amely óriási előrelépést jelent a száz évvel korábbi állapothoz képest, hogy megjelentek a kór tüneti kezelésének hatásos gyógyszerei. A betegek további sorsa szempontjából nagy előny, hogy napjainkban sokkal korábbi stádiumban diagnosztizálható a kór, mint Alzheimer idejében erre lehetőség volt. Azok a páciensek, akik emlékezetkiesésük korai szakaszában, vagyis a korai Alzheimer-kór idején már orvosi kezelésbe kerülnek, időt nyernek és lassíthatják a betegség előrehaladásának folyamatát.

Míg a betegséggel járó viselkedési és memóriazavarok, káros személyiségváltozások, szorongás, tartós nyugtalanság stb. enyhítésére Alzheimer doktor lefekvés előtti alkoholfogyasztást és napközbeni fizikai testedzést ajánlott, addig ma már korszerű gyógyszerek (például kolinészteráz-gátlók) állnak rendelkezésre. Kiegészítő kezelésként a gyógyszeres terápia mellé manapság gyakran ajánlanak az orvosok többféle alternatív módszert is. Ezek például a zene-, fény-, aroma- vagy állatterápiák, amelyek mindegyike oldja a szorongást, enyhíti a stresszt, megnyugtatója a beteget. Kiegészítésként meleg fürdőt és fizikai aktivitást is ajánlanak.

Hidegkuti Alexa

Tudóstalálkozó Krakkóban

Az Alzheimer-kórt és a hozzá hasonló tüneteket produkáló demenciát világszerte számtalan tudományos intézet, szervezet kutatja, amelyek munkatársainak képviselői két évenként nemzetközi Alzheimer-konferenciákon vitatják meg tapasztalataikat és eredményeiket. A sorrendben 36. világkonferenciára jövőre, 2024. április 24–26-án kerül sor a lengyelországi Krakkóban. Rendezője a Lengyel Alzheimer Szövetség. A konferencia programjának központi magja a WHO demenciával kapcsolatos globális cselekvési terve, amely hét területre fókuszál. Ezek a betegség tudatosítása, a megelőzés szerepének erősítése, a korai diagnosztizálás, az intenzív kutatás, a betegek gondozása és kezelése.



Kilencvennél több hibásan működő gén

Az angol BBC-nek nyilatkozó *Julie Williams professzor* – aki hosszú évek óta kutatja az Alzheimer-kór ellenszerét – elmondta: szerinte 2040-re lesz már az orvostudománynak hatékony kezelési módszere a demenciával járó állapotok leggyakoribb megnyilvánulásaira. A cardiffi egyetemen kutató tudócsapat ez idáig már kilencvenkét olyan gént azonosított az emberi DNS-ben, amely nagyobb mértékben növelheti a demencia kialakulásának a veszélyét. A professzor csapátával már három évtizede foglalkozik az Alzheimer-kór kutatásával és ennyi idő alatt, különösen az utolsó évtizedben, már óriási információ-mennyiség halmozódott fel az ismerettárunkban. Ezt a tudást most, a génterápia robbanásszerű fejlődését kihasználva, egyesíteni lehet és alkalmazni kell a célzott vizsgálatoknál. Az ismeretek egyúttal irányít is mutathatnak a hibák megtalálásához. *Williams professzor* szerint – akárcsak más súlyos, krónikus betegségeknel – nem egyetlen hibás gén öröklődéséről van szó a kór megjelenésének feltételeként, hanem számos genetikai és külső tényező is hozzájárulhat ehhez. Ebből pedig az következik, hogy a betegség tényleges megjelenését több ponton is akadályoztatni, késleltetni, szerencsés esetben talán elkerülni is lehetne. A tudomány és ezzel a kezelendő betegek szempontjából is nagyon biztató lehet az a feltételezés, hogy kevesebb, mint húsz éven belül, úgy 2040 tájákn már valószínűleg az orvostudomány rendelkezésére állnak már azok a gyógyszerek, amelyek sikeresen lesznek alkalmazhatók az Alzheimer-kór kezelésében.”

Okos segítség az alapellátásban

A BMC Part of Springer Nature tudományos folyóirat-gyűjtemény néhány hónappal ezelőtt publikált cikkében annak szerzői napjaink egyre aktuálisabb kérdését igyekeznek megválaszolni.

A BMC orvosi informatika és döntéshozatal elemzői (Amanda Terry, Jacqueline Kueper, Ron Beleno, Judith Brown, Sonny Cejic és még számos kutatótársuk) azzal, a földlakókat általánosan érintő ténnyel foglalkoznak tanulmányukban, amely a mesterséges intelligencia (MI) gyógyításban, legfőképpen az alapellátásban való elterjedésének a lehetőségeit, hasznosulásának módjait, esetleges veszélyeit elemzi.

Szakterületek együttműködése kell

Az Egyesült Államok Nyugat-ontariói Egyeteme egészségtudományi karának égisze alatt tevékenykedő kutatók bevezetőjükben arra próbálnak választ adni, hogy a különféle formában működő egészségügyi rendszerek alapellátásában – ahol világszerte egyre feszítőbb probléma a szakemberhiány – miként lehetne hatékonyan, a lehető legmagasabb szakmai színvonalon igénybe venni az MI segítségét. A szakértők abban egyetértenek, hogy a terület kulcsfontosságú kérdéseire az egészségügyi alapellátás szakemberein kívül a digitális egészségügyben tevékenykedő minden félnek olyan konszenzuson alapuló válaszra kell jutnia, amelyet később, közösen ültethetnek át a gyakorlatba. Azért, hogy a témában érintettek szakmai véleményét is minél alaposabban megismerjék, több olyan, fő kutatási területet jelöltek ki maguknak, amelyek alapjaiban összefüggést mutatnak egymással, de külön-külön is vizsgálhatók. Ezek voltak: az alapellátásban az MI elképzelt és valós felhasználási lehetőségeinek a meghatározása, a jelen-

leg ebben mutatkozó eltérések és azok okainak a feltárása. A már rendelkezésre álló eszközök, illetve azok hiányának a számbavétele. Az a tény már napjainkban is ismert és abban minden ku-

tató egyetért, hogy az MI kétélű fegyver, amely egyrészt óriási előrelépést eredményezhet a gyógyításban, másrészt ma még nem ismert veszélyeket is okozhat.



Fotó: higosense.com

Tenyérben elfér a diagnosztika

Laikusok számára rendkívül egyszerűnek tűnő, de konstruktőrei szerint nagyon hasznos, roppant pontos értékeket közvetítő és könnyen kezelhető az a készülék, amely egyszer talán sok háztartásba is eljuthat, akár valamikor a lázmérő. A Higo készülék egy már létező, sőt használatba is vett eszköz, számos speciális, mégis egyszerű kiegészítő tartozékkal is rendelkezik. Megalkotói szerint használata által csökkennek az egészségügyi költségek, az orvos gyors, megbízható információhoz jut betegéről és a páciensek várakozási ideje is jelentősen lecsökkenhet. Egy távoli helyről kínál segítséget az orvosnak, aki betegéről megbízható diagnózist állíthat fel és ennek eredményeként hatékony terápiát is összeállíthat. Az apró, tenyérben elférő alapkészülékhez ötféle modul tartozik (hőmérő, sztetoszkóp, otoszkóp, dermhood és torokspatula). A beteg vizsgálatát a készüléket kezelő magánszemély (akár valamelyik családtag) a gép iránymutatásai alapján végzi lépésről lépésre. A regisztrált eredményeket az orvoshoz továbbítja, aki ennek alapján állítja fel a diagnózist. A készülék használata nemcsak gondozócentrumokban, családi otthon ápolásnál, idősotthonokban lehet nagyon hasznos, de különböző gyermekintézményekben is.

A fejlődéshez elkerülhetetlen az MI

A kutatócsoport tagjai által közösen összeállított kérdéssorokat, az államban praktizáló orvosok, informatikusok, epidemiológusok, statisztikusok és számos egyéb, a téma kifejtéséhez szükséges szakmák képviselőinek a közreműködésével vitatták meg. Közülük huszonhat szakértőt önállóan is felkerestek, velük terjedelmes mélyinterjúkat készítettek. Tizennégyen az állami egészségügyi alapellátásban vagy az azzal összekapcsolódó digitális egészségügyi hálózatban dolgoztak. Némelyek közülük már ma is intenzíven használják a saját munkaterületükön az MI-t, mint napi tevékenységüket segítő tényezőt, mások viszont leginkább csak elméletben ismerik az MI lehetőségeit. Abban mindannyian azonos platformon voltak, hogy az alapellátás fejlődésének útján elkerülhetetlen lesz a mesterséges intelligencia segítségének az igénybevétele.

A kutatás kiindulópontjaként a kérdezők azt igyekeztek tisztázni, hogy az általuk megkérdezettek hogyan képzelik el az MI felhasználását, milyen feladatokat bíznanak rá és mit tapasztalnak a jelenlegi valóságban. A válaszadók többsége az MI-t az alapellátásban a betegek felvételénél a páciens egyedi egészségügyi jellemzőinek (tüneteit, kórelőzményeit, korábbi betegségeinek, esetleges műtétjeinek részletes felsorolását, családi, örökletes tényezők megjelölését stb.) a rögzítésénél használná. A hasznosítási ötletek között, az alapos és szakszerű diagnózis felállításán kívül, lehetséges felhasználási területként szerepeltek még többek között az oktatás/továbbképzés, az otthon ápolás, a betegségmegelőzés és szűrővizsgálatok, számos adminisztrációs feladat MI által történő megoldásának a lehetősége is.

Lóránth Ida

Több idő jutna a betegre

Napjaink egészségügyi intézményeiben, így a háziorvosi praxisoknál is, erőteljesen megnövekedett a mindennapos, kötelezően végrehajtandó adminisztrációra fordítandó idő. Ezzel pedig az orvosokat, az ápolószemélyzetet a betegektől vonják el. Kevesebb idejük marad a gyógyításra. Fejlesztői szerint ennek a problémának a megoldása a mesterséges intelligencia erre a feladatra specializálódó szegmense volna a legalkal-

masabb. Az új technológia minden valószínűség szerint számos dokumentációt lényegesen gyorsabban és pontosabban hozna létre, mintha az emberi beavatkozással történne. Ilyenek lehetnek a készletnyilvántartástól kezdve egészen a betegek szűrővizsgálatokon való részvételének a rögzítéséig, a praxishoz tartozók leleteinek a szortírozásától a gyógyszerfelírásokig szinte minden információ.

Félelmek, aggodalmak

Sokan már a mesterséges intelligencia léte és esetleges alkalmazása hallatán hangot adnak a félelmeiknek, amelyekről egyelőre nem tudni, hogy a jövőben ténylegesen megalapozottak lesznek-e vagy csupán az ismeretlentől való félelem szüleményei voltak. Vannak, akik az állásukat, mások adataik biztonságát féltik az MI-től. Többek között ezeket, egyelőre csak a fantázia világában létező aggodalmakat kívánta eloszlatni már pár évvel ezelőtt az Egyesült Nemzetek Szervezetének, illetve az Európai Bizottságnak a nyilatkozata, pontosabban a témában kiadott etikai irányelveik. Utóbbi fórum jelentésében többek között megállapítja: „Az egészségügy számos területén profitalhatna a mesterségesintelligencia-technológia alkalmazása. A mesterséges intelligenciát már ma is alkalmazzák: a betegség kialakulása kockázatának felmérésére és a kezelés sikerének a becslésére, a szövődmények kezelésére vagy azok enyhítésére. A mesterséges intelligencia segít a betegellátás aktív kezelési vagy eljárási szakaszában, továbbá olyan kutatásokban, amelyek célja egy betegség patológiájának vagy mechanizmusának és/vagy az ideális kezelésnek a tisztázása. E valós tényekkel szemben az aggodalmakat megfogalmazók több, egészséggel kapcsolatos aggályt foglaltak össze: az MI-algoritmuskok képzéséhez használt adatok torzításának a lehetősége, a betegek magánélete védelmének esetleges sérülése, a klinikusok és a nagyközönség esetleges bizalmatlansága a digitális eszközökkel szemben. További aggodalmak: bár a robotok hasznosak lehetnek az idősgondozásban, megtörténhet, hogy csökken az emberek közötti kapcsolat, mert azt helyettesítik a géppel és elveszítik az irányítást a saját életük felett. További válaszra váró kérdés lehet: a gépi tanuláson alapuló döntések átláthatatlansága gyengíti-e a klinikusok tekintélyét, veszélyezteti-e a betegek autonómiáját vagy veszélyezteti-e az orvos és a beteg közös döntéshozatalát.”

Hályog után beépített éles látás

Az egészségügyi világstatisztikák szerint évente körülbelül 28-30 millió szürkehályog-műtetet végeznek. Ebből Európában közel a felét hajtják végre, Magyarországon pedig csaknem 90 ezret.

A szürke hályog tipikus időskori szem-betegség. Az 50-60-as korosztályoknál csupán 10-15 százalék az abban érintett, a 75 éven felülieknél már szinte minden második személynél fellelhető. A lassan kialakuló látási probléma kizárólag műtéttel korrigálható. A két nem közül a nők fogékonyabbak erre a szembetegségekre. Az Egyesült Államok egészségügyi statisztikája szerint az 50-60 évesek között a férfiaknál 4, a nőknél 10 százalékos az esély a szürke hályogra, a 75 éven felülieknél ugyanez az arány 39 és 46 százalék.

Több ezer éves hályogműtétek

Prof. dr. Nagy Zoltán Zsolt, a Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinika igazgatója, egy korábbi, szürkehályog-témában tartott online előadásában többek között beszélt a hályogműtétek alkalmazásának kezdeteiről, amelyek már az egyiptomi és babiloni orvoslásban is fellelhetők voltak. Elmondta, hogy a szakirodalom egy indiai orvost, bizonyos Sushrutát jelöli meg a szemsebészet atyjaként, aki több mint 2600 évvel

Fokozottan steril környezet

A 2020–21-es Covid-19-világjárvány a bolygó legtöbb országában erőteljesen megbénította az egészségügyi rendszerek működését. Következmenyeként sok országban számos orvosi beavatkozás között, a fertőzésveszély fokozott kockázata miatt, átmenetileg leállították az olyan, nem közvetlen életveszélyt hárító műtétek végrehajtását, amelyek későbbi időpontban, biztonságos körülmények között is elvégezhetők voltak. Ezek között volt a rutineljárasnak számító szürkehályog-műtét is. Az Egyesült Királyság járóbeteg-ellátásának néhány helyszínén, kísérleti céllal, a teljes leállás helyett egy új, sterilebb műtői környezet kialakítását dolgozták ki, amelyet a gyakorlatban 2020 májusa és 2021 decembere között teszteltek több herefordshire-i intézményben. Ez az eljárás a Toul Meditech Operio Mobile rendszer, amelynek lényege, hogy egy speciális légtisztító eszköz segítségével sterilizáló egységet telepítenek a szürkehályog-műtéten átesett betegeket fogadó őrzőszobákba és a műtőkbe. A rendszer segítségével sikerült a lehető legalacsonyabb esetszámra redukálni a műtét utáni fertőzéseket. A tesztüzem ideje alatt több mint ezer beteg állapotát vizsgálták. A rendszer optimális működésének alapfeltétele volt például, hogy a műtéten átesett betegeket a lehető legrövidebb ideig tartsák az intézményben, továbbá minimálisra csökkentsék az egészségügyi személyzettel való közvetlen találkozást, velük mobil személyhívó rendszeren tarthatták a kapcsolatot. Megszüntették a váróterem használatát is. A lencseműtétnek helyet adó helyiségekben a fentebb említett mobilkészülékkel sterilizáló zónát hoztak létre, amelynek működése szükség szerint irányítható volt a műszerekre és a műtői területre egyaránt. A rendszer működésének értékelése során megállapították, hogy egyetlen páciensnél sem alakult ki műtét utáni fertőzés és – bár akkor még javában dúlt a külvilágban a Covid-járvány – a műtöttek, illetve az eljárást végző személyzet körében egyetlen Covid-fertőzöttet sem találtak.



Prof. dr. Nagy Zsolt, a Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinika igazgatója

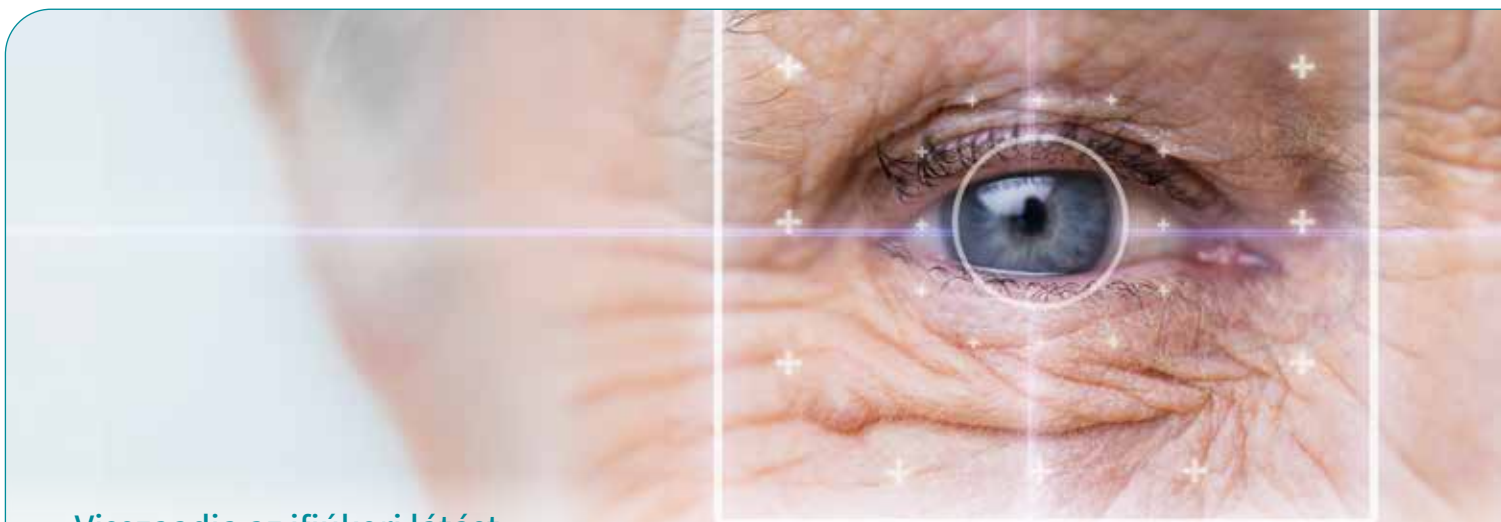
ezelőtt már hetvenhatféle szemészeti betegségről írt, amelyek közül ötvenegyet csak műtéttel lehetett korrigálni, illetve meggyógyítani. Az ókori orvosok a szürke hályogot azonban csak egyféle módon, hályogszűrással tudták megoperálni, ami kockázatos beavatkozás volt, mert a látás elvesztésével is fenyegethette a páciens.

Az első, a maga idejében modernnek számító és napjaink műtéti eljárását megalapozó szürkehályog-operációt egy amerikai orvos, *Harold Ridley* végezte. Saját fejlesztésű műlencse beültetésével próbálta megmenteni betegei látását. Ötletét Charles Kelman, szintén

amerikai szemsebész tökéletesítette. A páciens látását gátló elhomályosult szemlencsét darabokban kiemelte és helyére az általa továbbfejlesztett, összehajtható műlencsét építette be.

Napjainkban már számítógép-vezérelt eljárást alkalmaznak, amelynek során egy percnél alig több idő alatt megtörténik a műlencse beültetése. Ez a gyorsaság és pontosság az úgynevezett femtolézeres eljárásnak köszönhető, amelyet a világon először a Semmelweis Egyetem szemklinikáján végeztek 2008-ban.

L. I.



Visszaadja az ifjúkori látást

„Évezredekken keresztül az volt a cél, hogy úgy távolítsuk el a szemről a szürke hályogot, hogy közben ne vakítsuk meg a páciensünket” – jelentette ki *Vicente Diaz* szemész, a Yale Medicine szakmai fórumán. „Napjainkban, köszönhetően a szürkehályog-műtéti technika fejlődésének, alaposan bővültek a lehetőségek. Ma már a műtéten átesett páciens a továbbiakban akár »szemüvegmentesen« is élhet” – tette hozzá kollégája, *Yvon Wang* szürkehályog-specialista,

majd folytatta: „Lehet, hogy sok éven át valaki dioptriás kontaktlencsét vagy szemüveget hordott, most pedig receptre felírhatjuk neki az új, kiváló minőségű látást kínáló, járóbeteg-elátásban beépíthető szemlencsét. Ezzel visszakaphatja fiatal önmagának a látását.”

A Yale-en a sebészek a legmodernebb módszerrel, femtoszekundumos lézerrel végzik a szürkehályog-műtétek nagy részét. Annak lényege, hogy a készülék nagy energiájú, fókuszált

fénysugarakat használ, amelyek impulzusai olyan gyorsak, hogy „femtosekundumban”, vagyis a másodperc trilliomod részében mérhető a sebessége. A lézer bemetszéseket végezhet és ezáltal „feldarabolhatja”, lágyíthatja a szürke hályogot. Így az könnyebben eltávolítható lesz. A lézer használata lehetővé teszi a pontos és gyors bemetszéseket a lehető legrövidebb idő alatt, és finomabb látáskorrekciót biztosít, mint a hagyományos műtéti eljárás.

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 Kantin – egy szakácskönyv mindenkiért!

20 sztárséf, 40 recept, 100 oldal! A Karantén Kantin szakácskönyv a MESZK honlapján megadott linken, belépés után ingyen letölthető, kizárólag kamarai tagok számára!

OTP Bank

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

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 széklettesztet!

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/

Pályázati felhívás

Idén is meghirdetésre kerül a „Kiváló szakdolgozó különdíj, 2023” című pályázat, amelyet a Medicina Projekthez kapcsolódva a Med-Econ Humán Szolgáltató Kft. alapított 2022-ben.

A Szakdolgozói különdíjra várjuk a legalább 20 éve közvetlenül a betegellátásban tevékenykedő szakdolgozók jelentkezését.

Alapelvárások a kiváló szakdolgozói különdíjra pályázókkal szemben

- Fekvőbeteg ellátást nyújtó intézményekben közvetlenül a betegellátásban dolgozó szakdolgozó/ápoló (aktív, krónikus, rehabilitációs, hospice, ápolási ellátás nyújtó intézmények munkavállalói egyaránt pályázhatnak).
- Legalább 20 év szolgálati idő (GYES, GYED ideje beleszámítandó).

Előnyben részesítendő szempontok – az értékelés során többletpontokat jelentő szempontok

- Szolgálati időn belül közvetlenül ágymelletti munkával, műszakos ápolóként töltött időtartam hossza.
- Egészségügyi intézményen belüli vagy oktatási intézményben vállalt oktatási tevékenység.
- Ápolói szakma népszerűsítésében/toborzásban/mentorálásban betöltött tevékenység.
- Egészségügyi intézmény minőségbiztosítási rendszer fejlesztésében való részvétel/szerepvállalás.
- Az ápolási témában megjelent cikk, publikáció (akár saját szerzős, akár társszerzős publikáció).
- Szakmai konferencián tartott előadás.
- Közösségben (nem a munkahelyen) végzett önkéntes munka.

Jelentkezés módja

Online pályázati felületen történik, melyre az alábbi dokumentumokat szükséges felcsatolni:

- Egyéni pályamunka, életút bemutatása a jelölt önéletrajzában.
- Jelölt személyes ápolói hitvallása, mely tartalmazza annak indoklását, hogy miért választotta az ápolói pályát (maximum 1 oldal).
- Legalább egy ajánlás aktuális vagy volt munkahelyi vezető vagy munkahelyi kollektíva részéről. (Az ajánlásra vonatkozó további információk: az ajánlás érkezhetsz jó körülhatárolható munkahelyi kollektíva részéről is, melynek feltétele, hogy a munkahelyi kollektívát alkotó személyek 50%-a, de legalább 3 fő ajánlja a jelöltet. A munkahelyi kollektíva ajánlása esetében szükséges pár mondatban bemutatni a szakmai csoportot/szervezeti egységet, melyből kiderül a kollektívát alkotó személyek összlétszáma. Az ajánlás tartalmazza a kiemelkedő életút/tevékenység/személyes attitűd méltatását. Több ajánlás is benyújtható [maximum 3], de a díj odaítélése nem függ a beérkező ajánlások számától.)

A pályázati felület 2023. augusztus 1. és szeptember 10. között lesz aktív az alábbi linken:

<https://eguykerdoiv.limequery.com/453819?lang=hu>

Reméljük, hogy sokan tisztelnek meg bennünket pályamunkájukkal! A legjobb pályázónak a díját 2023 novemberében, a 46. Medicina konferenciát követő gálaest keretében adjuk át.

Budapest, 2023. június 8.

Üdvözlettel:

Nógrádi Tóth Erzsébet
alapító főszerkesztő
Medicina évkönyv

Cseh Borbála
ügyvezető
Med-Econ Humán Szolgáltató Kft.



Az Év Elhivatott Fiatal
Szakdolgozója 2022:

TÓTH KATALIN BÍBORKA

MESZK 2023 DÍJAK

KERESSÜK A KIEMELKEDŐ KOLLÉGÁKAT!

HATÁRIDŐ: 2023.10.31.

Részletek és ajánlólap:

www.meszk.hu | www.hivatasunk.hu

Év Kiváló
Szakdolgozója

Év Kiváló
Szakdolgozói
Közössége

Év Elhivatott
Fiatal
Szakdolgozója

2023

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 MESZK-gálán.

