

HIVATÁSUNK



Az év kiváló
szakdolgozója, 2024:

Ványi Zsuzsa

Csak unatkozni ne kelljen!

----- 4. OLDAL



A MESZK nyitott egy
közös egészségügyi
szakmai stratégia
kidolgozására

----- 2. OLDAL



III. Kossuth Zsuzsanna
Nemzeti Egészségügyi
Szakképzési Verseny

----- 18. OLDAL



Rost:
az egészségünk
alapja

----- 22. OLDAL



Kartonozás
helyett felhőben
tárolás

----- 24. OLDAL



MAGYAR EGÉSZSÉGÜGYI SZAKDOLGOZÓI KAMARA

E-TOVÁBBKÉPZÉSEK



**FEDEZZE FEL AZ ÖN IGÉNYEIHEZ IGAZODÓ
MESZK E-TOVÁBBKÉPZÉSEK ELŐNYEIT
ÉS VÉGEZZE EL EGYSZERŰBEN
SZABADON VÁLASZTHATÓ TOVÁBBKÉPZÉSÉT VELÜNK!**

NŐVÉR – SZAKMAI TUDOMÁNYOS TOVÁBBKÉPZÉS XI.

NŐVÉR – SZAKMAI TUDOMÁNYOS TOVÁBBKÉPZÉS XII.

NŐVÉR – SZAKMAI TUDOMÁNYOS TOVÁBBKÉPZÉS XIII.

**AZ OTTHON, MINT GYÓGYÍTÓ TÉR. INTEGRÁLT ÁPOLÁSI MEGOLDÁSOK
INTÉZETI GYÓGYSZERTÁRI SZAKASSZISZTENSEK ÉS ASSZISZTENSEK SZABADON
VÁLASZTHATÓ ELMÉLETI TOVÁBBKÉPZÉSE**

INGYENES, BÁRMIKOR ELVÉGEZHETŐ, GYORS, HASZNOS

**ÚJABB TOVÁBBKÉPZÉSEINK
ELŐKÉSZÍTÉSE FOLYAMATBAN!**



Kövessen bennünket!
www.meszk.hu

www.oktatas.meszk.hu

Tartalom

INTERJÚ

A MESZK nyitott egy közös egészségügyi szakmai stratégia kidolgozására..... 2

ÉLETÚT

••• Ványi Zsuzsa, Az év kiváló szakdolgozója:
Csak unatkozni ne kelljen! 4

MESZK AKTUÁLIS

Egészség a frontvonalban: „Addig dolgozunk, amíg beteg van!” 7

Elnöki szakmai beszámoló a 2024. évről 9

Magyar ápolók napi ünnepségek a MESZK területi szervezeteinek
képviselésében..... 12

XII. Különleges Szakmai Nap a nők jegyében..... 15

••• III. Kossuth Zsuzsanna Nemzeti Egészségügyi Szakképzési
Verseny. A jövő fiatal tehetségei a figyelem középpontjában 18

TÁPLÁLKOZÁSI ABC

••• Rost: az egészségünk alapja – tippek a napi bevitel növeléséhez.... 22

MÚLT ÉS JELEN

Kartonzás helyett felhőben tárolás 24

SZELEM ÉS KULTÚRA

Elismertek, mégis szorongók..... 26

BETEGSÉGÜZŐ TUDOMÁNY

Fájdalmat csillapít a virtuális tér 28

MINDANNYIUNK EGÉSZSÉGE

••• Bennünk élő mikrovilág..... 30

HULLÁMHOSSZ

Magyar Ápolók Napja – február 19. 32

Kedves Olvasó!

Mozgalmas tavaszi hónapokat élünk a világban és hazai viszonylatban egyaránt. Ahogyan az egészségügy, úgy benne a legnagyobb létszámmal bíró szakdolgozói közösség is számos nehézséggel küzd. A szakdolgozók társadalmi elismertsége, szakmai érdekérvényesítő képessége még ma sem közelíti meg az orvostársadalomét. Mindezek miatt a MESZK számára is jóval nagyobb kihívást jelent a legfontosabb, szakdolgozókat érintő szakmai problémák és az elvégzett feladatok nagyságát ellentételező bérek és a munkavégzés körülményeinek, az életpálya hatékony képviselete. Ennek hátterét kívántam bemutatni a MOK-megmozdulás kapcsán készült interjúban.

Bemutatjuk a múlt év végén díjazott kollégánkat, aki igazi példaképként szolgálhat a kórházi betegellátáson túl az egészségügy más területén dolgozók számára is. Ványi Zsuzsa életútja, érdeklődési területe és napi aktivitása nem szokványos.

Hagyományainkat követve indítottuk el szakmai továbbképző évünket a több mint ezer kollégát fogadó nőnap rendezvényünkkel, amelyről részletes beszámolót adunk közre. Az idén immáron harmadik alkalommal megszervezett Kossuth Zsuzsanna Nemzeti Egészségügyi Szakképzési Verseny országos döntőjéről is részletesen beszámolunk.

Mindemellett magazinunk hagyományos rovataiban folytatjuk a kulturális vagy éppen az egészségünket befolyásoló ismeretek átadását és a szellemi feltöltődés támogatását. Ajánlom figyelmébe az egyes cikkek után található QR-kódokat is, amelyek további, megnézhető információkat tartalmaznak!

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: ertekesites@lam.hu. Előfizetéssel kapcsolatos információ: terjesztes@lam.hu

©Hivatásunk 2025. 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.

Tervezőszerkesztő: Babay Zsolt. Címlapfotó: Falus Kriszta.

Fotók: 123RF, Draskovics Ádám. Korrektor: dr. Ácsné Tamás Éva

Terjeszti a Magyar Posta Zrt. Postacím: 1900 Budapest

Nyomás: Pauker Nyomda. Felelős vezető: Vértés Dániel

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

A MESZK nyitott egy közös egészségügyi szakmai stratégia kidolgozására

A Magyar Orvosi Kamara (MOK) „A magyarok egészsége többet érdekel” címmel februárban indított kampányának egyik állomásaként március 8-án demonstrációt szervezett „egy jobb egészségügyért” a Kossuth téren. A MESZK már a rendezvényt megelőzően jelezte: nem vesz részt az eseményen. Többek között ennek a döntésnek a hátteréről is kérdeztük dr. Balogh Zoltánt, kamaránk elnökét.

A MESZK-től korábban nem állt távol, hogy országos méretű megmozdulásokat szervezzen. Ezek mellett rendre kiálltak az ágazati társkamarák, előfordult, hogy a MOK korábbi elnöke fel is szólalt az eseményen. Miért döntöttek úgy, hogy március 8-án nem állnak ki az orvosokkal együtt „egy jobb egészségügyért”?

A MOK semmilyen formában nem egyeztetett velünk előzetesen arról, hogy milyen szakmai célok érdekében, esetleg milyen, a kormányzattól érkező elutasítás következtében látták indokoltnak a március 8-ai demonstrációjuk megszervezését, ahogyan azt sem láthattuk, mekkora a tagsági felhatalmazás és támogatás a rendezvény hátterében. Ezért a MESZK valamennyi döntéshozó testülete, így az Országos Elnökség, a területi elnökök és Szakmai Tagozatvezetők Tanácsa, az Országos Küldöttközgyűlés, valamint a helyi elnökök többségi döntéssel azt támogatták, hogy tevőlegesen ne vegyünk részt az eseményen, ugyanakkor jeleztük azt is, hogy tagjaink maguk dönthetnek arról, hogy egyénileg részt kívánnak-e venni azon. Szervezetileg legutóbb 2021. július 31-én vonultunk utcára és tartottunk nagygyűlést közel tízezer szakdolgozó részvételével a Hősök terén, de ezt megelőzően öt alkalommal szerveztünk országos méretű szakdolgozói megmozdulásokat akkor, amikor nem maradt más eszközünk arra, hogy a szakmai érdekegyezte-

tő tárgyalások során érvényt szerezzünk kollégáink érdekében képviselt álláspontunknak. Köztisztületünk mindig garantálta az események politikamentességét, megmozdulásaink alapját kizárólag a már említett tényezők adták és adhatják a jövőben is.

Két évvel ezelőtt az egészségügyet felügyelő Belügyminisztérium a MOK-ra vonatkozóan megszüntette a kötelező kamarai tagságot. Takács Péter akkor úgy fogalmazott, azért, mert „nem mutattak együttműködési képességet”. Önök is hasonló lépéstől tartva maradtak távol az orvoskamara rendezvényétől?

Ez nem volt és nem is lehet szempont, hiszen 2007 és 2011 között mi magunk is megéltük már a kötelező tagság – meggyőződésünk szerint mindenkor súlyos negatív szakmai hatásokat eredményező – megszüntetését. Mi abban az időszakban is következetesen folytattuk a szakdolgozói hivatás felelős szakmapolitikai képviseletét, megőriztük a politikától való függetlenségünket, és sikeresen kerültük el a hivatásunk és társadalmunk érdekeit nem szolgáló radikalizálódás zsákutcáját. Biztosak vagyunk abban, hogy mindez hozzájárult ahhoz, hogy több mint 55 ezer kollégánk tartotta fenn önkéntes formában tagságát azokban az években is. 2011-ben ismét kötelezővé vált a kamarai tagság, és mi mégsem riadtunk vissza attól, hogy 2012. márci-

us 3-án – a 2008. évi országos megmozdulásunkhoz hasonlóan – fehér köpenyben, zöld szalaggal, sok ezer kollégánk részvételével kormányzati garanciát kérjünk a legégetőbb szakdolgozói problémák megoldására. Egyébként a kötelező tagság megszűnésekor szolidaritásunkat fejeztük ki a MOK-nak, hiszen meggyőződésünk, hogy a kötelező tagságon alapuló köztisztületek rendszerének megszüntetése gyengíti az adott szakterület fejlődését, szakmai érdekképviseleti, önszerveződési lehetőségeit.

Milyen most a viszony a MESZK és a MOK között?

Ahogy valamennyi ágazati szakmai szervezettel vagy bármely köztisztülettel, úgy az orvosi kamarával is következetesen törekedtünk és törekszünk a szoros szakmai, partneri együttműködésre. Tettük és tesszük ezt akkor is, amikor úgy érezzük, hogy társkamaránk erre kevésbé nyitott. Jól emlékszünk arra, amikor a MOK az egészségügyi szakdolgozói kar kihagyásával állapodott meg az orvosbérek rendezéséről a kormánnyal. Ahogy emlékszünk arra is, amikor a MOK az Egészségügyi Szakmai Kollégium érintett tagozatainak ellenében sem támogatta, hogy a nemzetközi joggyakorlatoknak megfelelően itthon is bevezessék az egyetemi szintű, kiterjesztett hatáskörű ápolói képzést. Pedig azokban az országokban, ahol ilyen kollégákat alkalmaznak az ellátórendszerben,

csökkennek a várólisták, kevesebb a szövődmény és az intézményi halálózás, ugyanakkor jelentősen hatékonyabb a megelőzés, a krónikus betegségek utógondozása és javul az ellátáshoz való hozzáférés és a beteg-elégedettség. Mindezekkel szemben a MOK a közelmúltban úgy foglalt állást, hogy – az egészségügyi ellátás minőségére gyakorolt pozitív hatás ellenére – nem támogatja az ápolói, szakdolgozói hatáskörbővítést. Miközben az is tudományos evidencia, hogy csak hatáskörbővítéssel és életpályamoddelle lehet az egészségügyi pályán tartani a legjobb szakdolgozókat, és csak így lehet az egészségügyi szakdolgozói hivatást vonzóvá tenni a fiatalok számára is.

A két kamara közötti ellentétek hatással lehetnek a betegellátásra?

Első a páciens, első a hivatás! Ezért az évtizedek óta ki nem adott hatásköri listák hiányában, jogi felhatalmazás nélkül szakdolgozókkal elvégzett orvosi feladatok, a szintén évtizedek óta kezeletlen – de sürgős megoldást igénylő – ápolóhiányból eredő torz orvos-ápoló arány és az irreális bérkülönbség ellenére is elmondható: szakdolgozó társaink a mindennapi betegellátásban vállvetve állnak helyt az őket helyi szinten legtöbbször partnerként elismerő orvos kollégákkal.

Lát esélyt arra, hogy javuljanak a kapcsolatok?

Minden együttműködés alapja a partneri viszony, a közös szakmai értékek képviselete, bár a MOK és a MESZK feladatellátásában mindig is jelentős különbségek voltak. Köztisztületünk – más, nem ágazati köztisztületekkel megegyező módon – az egészségügyi ágazat érdekében és a társadalom javára olyan hatósági, képzési, szakképzési és továbbképzési feladatokat is ellát, amelyek tekintetében a MOK korábban sem ren-



Dr. Balogh Zoltán

delkezett jogosítványokkal. Fontos értéknek tartjuk azt is, hogy a MESZK az etikai ügyek tekintetében is felelősen járhat el a szakdolgozók tekintetében. Kamaránk létrehozásáért az ápolásügy nagyjai évtizedekig küzdöttek, alig húszesztendő eredményeink visszaigazolják az alapítás történelmi jelentőségét. Megértjük, hogy egy hasonló feladatokkal nem rendelkező, tagsága jelentős részét elvesztő szervezet tekintetében egészen más szempontok mentén születnek döntések, köttetnek együttműködések.

Ahogy az egészségügy, úgy a benne legnagyobb létszámmal bíró szakdolgozói közösség is számos nehézséggel küzd. A szakdolgozók társadalmi elismertsége, szakmai érdekérvényesítő képessége még ma sem közelíti meg az orvostársadalomét. Mindezek miatt a MESZK számára is jóval nagyobb kihívást jelent a legfontosabb, szakdolgozókat érintő problémák és az elvégzett feladatok nagyságát ellentételező bérek hatékony képviselete. Még úgy is, hogy mi

vagyunk Magyarország legnagyobb köztestülete.

A demonstráción Álmós Péter, a MOK elnöke bejelentette, hogy összehívják az egészségügyi kerekasztalt, ahol a szakmai szervezetek „átlátható, nem titkosított szakmai tervet hozhatnak létre az ágazat átalakítására”. Ott lesz a MESZK ennél az asztalnál?

Bízunk abban, hogy a releváns egészségügyi szakmai szervezetek mellett a MOK jelenlegi vezetésével is kialakulhat egy olyan szakmai egyeztetési fórum, ahol partnerként, egymás nézőpontjának megismerésére és elfogadására nyitottan lehet konszenzusos szakmai célokat meghatározni és azokat szakmailag hitelesen képviselni. Az elmúlt napokban Álmós Péterrel folytatott beszélgetésem alapján megerősíthetem, hogy a magunk részéről nyitottak vagyunk az egészségügyi ellátás helyzetét előmozdítani képes szakmai egyeztetésre és közös egészségügyi szakmai stratégia kidolgozására.

S. L.

Ványi Zsuzsa, Az év kiváló szakdolgozója: Csak unatkozni ne kelljen!

A sürgősségre készült, végül a kistarcsai kórház reumatológiai és intenzív osztályain kötött ki. Na meg a fogászati rendelőben. Ezzel az elsőre talán furcsának tűnő szakmai egyveleggel nyerte el tavaly Az év kiváló szakdolgozója díjat Ványi Zsuzsa, aki felnőtt szakápolói képzettsége mellé később aneszteziológiai szakasszisztensi, valamint felnőtt intenzív szakápolói képzettséget is szerzett. Mindezek mellett fogászati asszisztens és klinikai fogászati higiénikus is. Egészségügyi gyakorlatvezetőként pedig a jövő generációjának képzéséből is kiveszi a részét.

– Elfoglaltságot kerestem az állandó éjszakás beosztásom mellé, mert unatkozni nagyon nem szeretek – magyarázza a Kistarcsai Flór Ferenc Kórház Reumatológiai és Fizioterápiás Osztályának ápolója, amikor arról faggatom, hogyan hozta párba a fogászatot és a reumatológiát. Ványi Zsuzsa szavaiból azonnal kiderül, hogy szenvedélyesen szereti a hivatását. Pedig családi példa nem állt előtte, hiszen szülei a honvédség állományában dolgoztak. Bár kapacitálták a bezupálásra, de Zsuzsa azt mondja, nem vonzotta a katonaélet, kamasz kora óta célirányosan ápolónak készült. A gondolat egy elsősegélynyújtó tanfolyam után fogalmazódott meg benne, és a sürgősségi vagy az intenzív osztályon képzelte el a jövőjét.

– Végül messze keveredtem ezektől a területektől, mert akkoriban még nem volt ápolóhiány, és csak a reumatológián tudtak elhelyezni, ahol aztán „ott is ragadtam” – emlékszik vissza Zsuzsa, aki azt mondja, annyira jó szakmai közösségbe csöppent az osztályon, hogy az ott is marasztalta immár három évtizede. – Később éjszakai műszakba osztottak be, így túl sok lett a „nappali” szabadidőm, amit azzal töltöttem ki,

hogy asszisztensként helyezkedtem el egy honvédségi fogászati rendelőben a kilencvenes évek elején.

Egyensúlyban a kiszámíthatatlanság és az állandóság

– Ma éjszaka az intenzívre megyek – árulja el beszélgetésünk során Zsuzsa, aki néhány nappal később már a reumatológia betegeinek ágya mellett teljesít majd szolgálatot hajnalig, megfizetve a munkaidejét a két osztály között. Míg a 34 ágyas reumatológián ketten, a tízágyas ITO-n hárman látják el a betegeket. Diákkori terveinek beteljesülését egyébként a koronavírus-járványnak köszönheti.

– A pandémia időszakában bezárt a reumatológia, az általános intenzívre osztottak be dolgozni, a járvány lecsengése után szereztem meg az aneszteziológiai, majd az intenzív szakápolói képesítéseket – mondja Zsuzsa, és arról mesél, hogy a szakma mélységeibe lát bele a központi intenzív osztályon, ahol rendkívül széles és színes az ellátási paletta, hiszen itt ápolják úgy a stroke-os betegeket, mint a sebészeti eseteket vagy a nőgyógyászati műtőből kikerülő

pácienseket. – Jó ez a párhuzamoság, hiszen az ITO kiszámíthatatlanságát jól ellensúlyozza a reumatológia állandósága, ahol ritka az akut eset. Nagyon különböző területek ezek, de egyiket sem adnám a másikért – szögezi le Zsuzsa. Kérdésemre elárulja azt is, hiába aneszteziológiai szakasszisztens, nem tervezte, hogy műtőben dolgozzon, de azért nem vetette el ezt a lehetőséget sem, hiszen „nem lehet tudni, mit hoz még az élet”.

Kórházi munkája mellett Zsuzsa havonta 40 órát tölt a honvédség egyik fogászati rendelőjében, és hetente egyszer öt-hat órát magánellátásban orvos mellett, higiénikusként pedig önállóan látja el a pácienseket.

Összefüggések és tudásátadás

– Mindig is vallottam, hogy van összefüggés a szájüreg állapota és az általános egészségi állapot között, 2013-ban írtam erről először – magyarázza Zsuzsa annak okát, hogy miért inkább a fogászat a témája számos előadásának, amelyek szakmai kongresszusokon, továbbképzésen hangzottak el. – Munkám és a gyakorlati képzések során is ta-

pasztalom, hogy a fogászati szakasszisztenseknek kevés ismeretük van az általános ápolásról, ugyanakkor azok, akik ápolónak készülnek, minimális rálátással bírnak a fogászatra. Én pedig igyekszem összekapcsolni a kettőt. A tanulóimnak igyekszem megmutatni, hogy a fogászatnak is helye és szerepe van az általános egészségügyi ellátásban, mert az nem csak a mosolyról és az esztétikáról szól.

Bár kiderül, hogy Zsuzsát már a középiskolában is kapacitálták, hogy válassza az oktatói hivatást, tanítani csak később kezdett, a fogászati rendelőben, ahol a fogászati asszisztensek és klinikai fogászati higiénikusok oktatásában vesz részt.

– Én magam nem kerestem a lehetőséget, de mások gondoltak rám, így lassan tíz éve, hogy MESZK vizsgabizottsági tag lettem, és vizsgafelügyelői feladatokat is ellátok általános ápoló, gyakorló ápoló, alapápolási munkatárs, általános ápolási és egészségügyi asszisztens, egészségfejlesztési segítő és fogászati higiénikus területeken. Nemcsak gyakorlatot, hanem elméletet is tanítottam a Semmelweis Egyetem Bókay János Többcélú Szakképző Intézményében, gyakorlatot tartok a Kanizsai Dorottya Egészségügyi Technikum diákjainak, és ugyancsak a gyakorlati ismeretet bővítettem majd az EFEB Felnőttoktatási Központ hallgatóinak.

– Sokan jelentkeznek és végeznek fogászati asszisztensként és szájhigiénikusként is, de aztán sokan el is vesznek a rendszerben. Többek számára csak a gyakorlati idő alatt derül ki, hogy mire is vállalkoztak, és csalódnak talán, mert fizikailag megterhelőbb lehet a fogászati munka, mint amire számítottak. Sokat nyüstölöm a mentoráltjaimat általános ápolási ismeretekkel, és bár vizsgáztatóként inkább szigorúnak gondolom magam, de akiben igyekezetet látok,



Ványi Zsuzsa

annak próbálok segíteni – tartja magáról Zsuzsa, aki bevallja, hogy oktatói és ápolói munkája között sem tudna választani, és bár kevés az óraszám, szereti átadni a tudását, és a lelkes tanulóival akár bónuszban is foglalkozik.

Kirándulni együtt a legjobb!

– Havi 14 éjszakát töltök a kórházban, a másik 16 éjszakát átalszom, meg persze műszak után napközben is lefekszem néhány órára – mondja nevetve Zsuzsa, amikor arról kérde-

zem, mennyire viseli meg az állandó éjszakázás.

– Mindig sokat mozogtam, aktívan, de nem sportszerűen. Önmagam számára volt fontos, hogy ennyi munka mellett rendszeresen szakítsak időt a testmozgásra, bár amikor bevezették az új vizsgarendszert, az sok szabadidőmet elvitte – meséli Zsuzsa, amikor a hobbijairól faggatom. – Ha időm engedi, ma is szívesen kerékpározom, mert régebben nagyon sok időt töltöttem nyeregben, akár többnapos biciklitúrákra is vállalkoztam, napi 30-60 kilométert letekerve a párommal, akivel 29 évet töltöttünk együtt.

Kiderül az is, Zsuzsa a lelke a kolégákkal közös szabadidőprogramok szervezésének.

– Közösségi ember vagyok, ahogy a munkahelyemen is csapatban szeretek dolgozni, úgy a szabadidőmet is társaságban töltöm a legszívesebben. A kórházakkal sok-sok közös programunk volt korábban, a Covid azonban szétzilálta a rendszerességet, amit most igyekszünk visszaállítani. Jellemzően

idehaza próbálunk megtenni legalább 20 ezer lépést egy-egy kirándulás alkalmával, de tervezzük, hogy ellátogatunk Erdélybe is. Az esetek túlnyomó részében én vagyok az, aki felvetek egy-egy ötletet a helyszínt illetően, felmérem, mi az igény. Ha „ottalvós” a program, előre megtervezem az útvonalat, a szálláshelyeket és összegyűjtöm a látóvalókat. Hárman fix tagjai vagyunk a csapatnak, és aki még szeretne, az csat-

lakozhat hozzánk. De nemcsak túrákat, hanem az időjárástól is függően szívesen megszervezek havonta-kéthavonta egy közös mozizást, koncert- vagy színházlátogatást is. Számomra ezek a közös, jó programok, és a hasznos időtöltés jelenti a feltöltődést, mert nagyon nem szeretek unatkozni – kanyarodik vissza zárásként beszélgetésünk első mondatára Zsuzsa.

Tarcza Orsolya

Címlap plusz egy recept

Zsuzsa-féle gírosz

Soha nem voltam nagytű, az étkezésben törekszem a tudatoságra, de a csoki nagy mumus – vallja be Zsuzsa, aki azt mondja, a hasánál fogva őt biztosan nem lehet megfogni. Egy jó ebédet ugyan szívesen elfogyaszt, de ha éppen nincs, beéri egy pohár tejjel és kiflivel akár. Bár a konyhában nem brillírozik, de egy gíroszt bármikor összedob.

Elkészítés: A csirkehúst csíkokra vágom és egy megfelelő méretű tálba teszem. Hozzáadom az egy evőkanálnyi mustárt, a fűszerkeveréket, valamint az olajat. Az egészet alaposan összekeverem és fóliával lefedve egy éjszakára hűtőbe teszem. Megfelelő méretű serpenyőben, további hozzáadott zsiradék nélkül, a pácolt húst gyakori forgatás mellett készre sütöm.

A joghurtot a sóval és borssal, valamint kevés extraszűz olívaolajjal és íz-



lés szerint kevés citromlével jól elkeverem és felhasználásig ezt is hűtőbe rakom. Aki szereti, ízlés szerint zúzott fokhagymát is tehet hozzá. (Nálam ez kimarad.)

A zöldségeket alaposan megmosom, majd apróra vágom, és egy tálban összekeverem.

A megsütött húrra ráhalmozom az aprított zöldségeket, amit az elkészített joghurtösszeggel ízesítek, a végén pedig reszelt sajtot szórok rá. Aki nem a diétás verziót választja, sült krumplit is tálalhat mellé.

Gírosztál

Hozzávalók:

- 1 kg csirkemell, esetleg filézett felső csirkecomb
- 25 g gírosz-fűszerkeverék
- 100 ml olívaolaj
- 1 ek. mustár

A salátakeverékhez:

- 1 db közepes kígyóborka
- 4 db közepes paradicsom
- 1 db közepes lilahagyma
- 1 kis fej vöröskáposzta
- 1 kisebb fej jégсалáta
- 1 kisebb fej saláta

Az öntethez:

- 4 dl görög joghurt
- ízlés szerint só, bors
- 1 teáskanál mustár
- 1 ek olívaolaj
- 2 teáskanál citromlé

MESZK rendezvények 2025.

Időpont	Időpont	Helyszín
Munkahelyi stressz és kiégés megelőzése az egészségügyben*	2025. május 28.	Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő, Budapest
SÜRGÉSZ VI. Konferencia	2025. május 30.	Lurdy Ház, Budapest
HAOSZ V. Országos és I. Alapellátási Konferencia és Továbbképző Tanfolyam**	2025. június 12–14.	Balatonalmádi
ETNA Nemzetközi Konferencia	2025. június 22–25.	SE Egészségtudományi Kar, Budapest
Semmelweis Nap Rekreációs Program	2025. július 1.	Aquaworld, Budapest
MESZK XII. Szakdolgozói Tudományos Kongresszus	2025. szeptember 4–6.	Hotel Azúr, Siófok
XXVII. Országos Járóbeteg Szakellátási és XXII. Országos Járóbeteg Szakdolgozói Konferencia***	2025. szeptember 10–12.	Balatonfüred
VII. Országos Ápolásinnováció és Ápolásmenedzsment Országos Tudományos Konferencia	2025. szeptember 26.	Lurdy Ház, Budapest
Kézhigiénés Szakmai Nap	2025. október 9.	Lurdy Ház, Budapest
Tagozati Napok	2025. október 17–18.	Lurdy Ház, Budapest
Díjátadó Gála	2025. november 28.	Lurdy Ház, Budapest

*FESZ-szel közös rendezvény; **HAOSZ-szal közös rendezvény; ***Medicina 2000 Poliklinikai és Járóbetegszakellátási Szövetséggel és MÁE-vel közös rendezvény.

Egészség a frontvonalban: „Addig dolgozunk, amíg beteg van!”

Az egészségügyben dolgozók fizikai és mentális egészségi állapota az átlagpopulációénál is rosszabb. Ezen változtatnának annak a szakmai fórumnak a szervezői, amelynek első, februári rendezvényén párbeszédet kezdeményeztek az ágazat szereplői között.

Mi, egészségügyiek addig dolgozunk, amíg beteg van – ezzel a gondolattal nyitotta a Bethesda Gyermekkórház és a Magyar Kórházszövetség (MKSZ) közös, Konferencia az Egészségügyi Dolgozók Egészségéért: Egészség a frontvonalban címmel megrendezett szakmai fórumát Müller Cecília. Az országos tiszti főorvos elárulta, pályája kezdetén segédápolóként is dolgozott három műszakban. Bár el sem tudta képzelni, hogyan bírja majd mindezt később, családjaként, mégis, „ha újrakezdeném, akkor is csak ezt tudnám csinálni” – fogalmazott, és leszögezte azt is: „A segítőknek segítségre van szükségük ahhoz, hogy segíteni tudjanak.”

Nemcsak a fizikai, hanem a pszichés nyomás is óriási az egészségügyben dolgozókon – hívta fel a figyelmet Baticz Orsolya, a Belügyminisztérium Népegészségügyi Főosztályának veze-



Ledia Lazëri, a magyarországi WHO-iroda vezetője

tője, aki szerint az intézményvezetőknek is törekedniük kell arra, hogy minél tovább megőrizték a szakdolgozók testi és mentális egészségét, hiszen a mennyiségi és minőségi munkaerőhiány egyaránt terheli az ellátórendszert. Hozzátette azt is, a döntéshozó feladata megteremteni azokat a körülményeket, amelyek maradásra bírják a munkavállalókat.

A Covid reflektorfénybe állította az egészségügyiek mentális egészségét – mondta előadásában Ledia Lazëri, a magyarországi WHO-iroda vezetője. – Ennek nyomán jött létre a WHO mentálhigiénés koalíciója az Európai Bizottsággal együttműködésben, mert a munkahelyeken jellemzően nincsenek szabályozások a dolgozók mentális egészségére vonatkozóan, vagy ha vannak, azokat nem tartják be. Az egészségügyben dolgozók munkakörnyezete fizikai, kémiai, biológiai és ergonómiai veszélyt, valamint jelentős

mértékű pszichoszociális kockázatot rejt a munkavállalók számára – állapította meg felmérésében a WHO.

Leterheltség, kiégés, pályaelhagyás

Az egészségügyben dolgozók 30-50 százaléka a kiégés tüneteit mutatja, sokan tervezik elhagyni hivatásukat, a legtöbbeket a jó munkakörülmények hiánya miatt veszítjük el. Erről már Ralph Harlid, az Egészségfejlesztő Kórházak Nemzetközi Hálózatának elnöke beszélt, aki szerint a 12 órás munkaidő, a kikényszerített túlórák, az erkölcsi és etikai kihívások mellett súlyos, olykor kegyetlen sorsokkal találkozhatnak az ápolók, ami kiégéshez vezet. Az alulfinanszírozottságra, a munkaerőhiányra és a kiégésre vezethető vissza a nemkívánatos események túlnyomó része, ami tovább fokozza a terhelést.



Baticz Orsolya, a Belügyminisztérium Népegészségügyi Főosztályának vezetője



Ralph Harlid, az Egészségfejlesztő Kórházak Nemzetközi Hálózatának elnöke

A problémák megszüntetésének egyik beavatkozási pontja a finanszírozás bővítése, de emellett rendszerszintű változásokra is szükség van, amelyeket a szakpolitikának a kórházakkal, egyetemekkel és a vállalati szférával közösen kell megvalósítania – mondta az elnök, megjegyezve, hogy rugalmas beosztással kell foglalkoztatni a dolgozókat, és ki kell mondani, „ennyit nem lehet és nem is szabad dolgozni”.

Minden harmadik szakdolgozó hipertóniás, 7,5 százalékuk diabéteszes, negyedük pedig elhízott – sorolta az OECD Magyarországra vonatkozó adatait *Ralph Harlid, Rákossy-Vokó Zsuzsa*, a Bethesda Gyermekkórház prevenció igazgatója pedig annak a felmérésnek az eredményeiről számolt be, amelyből kiderült, hogy a hazai egészségügyben dolgozók közel kétharmada mutat valamilyen fokú depressziós tünetet, és több mint 50 százalékuk küszködik valamilyen krónikus betegséggel.

Bár egyre többen jelentkeznek az egészségügyi felsőoktatásba, és szereznek BSc fokozatot, az egészségügy tudományi karok hallgatóinak több mint 70 százaléka végül nem helyezkedik el a betegellátásban – mondta *Betlehem József*, a Pécsi Tudományegyetem professzora, aki szerint a pályaszocializációt már a képzés során el kell kezdeni, tudatosan építve a rezilienciát, megelőzve ezzel a kiégést.



Betlehem József, a Pécsi Tudományegyetem rektorhelyettese



Velkey György, a Bethesda Gyermekkórház főigazgatója

Egészségfejlesztés és kórházi menzareform

A hazai egészségügyi dolgozók a legnagyobb elhivatottsággal küzdenek mások egészségéért, de nem ritka, hogy mindeközben saját jóllétük hátterbe szorul. A kórházi környezetben rejlő egészségfejlesztési potenciált jól kell használnunk, fontos az egészséget támogató magatartásformák ösztönzése és az egészséget támogató kórházi környezet kialakítása – emelte ki *Velkey György*, aki a Bethesda Gyermekkórház főigazgatójaként elmondta, számos, a dolgozók egészségét és jóllétét szolgáló programot kínálnak kollégáiknak, amelyek munkahelyi támogatással valósulnak meg. Ezeket a jó gyakorlatokat igyekeznek országsszerte elterjeszteni a jövőben – jelezte az MKSZ elnöke.

Az egészségfejlesztő szakma képviselői most is jelen vannak az ország kórházaiban, a 104 egészségfejlesztési irodában – hívta fel a figyelmet *Szondi Zita*, az országos kórház-főigazgató helyettese, aki szerint így arra is lenne lehetőség, hogy a munkahelyi egészségfejlesztési programokat hálózatos formában szervezzék meg, ahogyan a *Helybe visszük a szűrővizsgálatokat* program szűrőbuszai is megjelenhetnének az intézmények udvarain annak érdekében,

hogy a kollégák is igénybe vehessék azok szolgáltatásait.

Kevés pénzből is megvalósítható lenne egy kórházi menzareform, hogy több zöldség és gyümölcs kerüljön az intézményi étkezdék asztalaira és büféibe – vélte *Zentai Andrea*, a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ főosztályvezetője. Elmondta azt is, a túlterheltség miatt az ápolóknak nemcsak a megfelelő étkezésre, sokszor a kellő folyadékfogyasztásra sem jut idejük.

Miközben a vállalati szférában már régen felismerték, hogy fontos egészségfejlesztő és prevenció szolgáltatásokat nyújtani a munkavállalóknak, az állami egészségügyben ez egyáltalán nem jellemző – jegyezte meg *Kiss István*, a Népegészségügyi Képző- és Kutatóhelyek Országos Egyesületének elnöke, aki szerint így a civil szervezeteknek, alulról jövő kezdeményezéseknek kell terjesztenünk a jó gyakorlatokat.



Szondi Zita, az országos kórház-főigazgató helyettese

A konferencián bejelentették, hogy létrehozták a Magyar Egészségfejlesztő Egyesületet, amelynek célja a szakmai és az ágazatközi kapcsolatok erősítése az egészségfejlesztés területén.

Sófalvi Luca

Elnöki szakmai beszámoló a 2024. évről

Az elnöki beszámoló 2024. december 11-én, a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) országos küldöttközgyűlésén hangzott el, Budapesten. A szakmai beszámoló teljes terjedelmében olvasható a MESZK honlapján.

Szakmai érdekképviselési munka

2024. év elején a legnagyobb szakmai érdekképviselési feladatot a március 1-jétől hatályba lépő sávós szakdolgozói bértáblarendszer bevezetésének befolyásolása jelentette. Köztisztületünk több finomító módosítást tartalmazó beadványt is benyújtott a döntéshozók felé, számos esetben – még az év elején is – személyes egyeztetésre is sor került. Ugyanakkor a minisztérium már 2023 végén felvázolta az intézmények, illetve a fenntartók felé az új koncepciót, ezzel egy időben az Országos Kórházi Főigazgatóság (OKFŐ) már december elején különböző javaslatokat tett a bevezetésre vonatkozólag. Ezek mellett az alapítványi fenntartású és az egyházi intézmények is, saját maguk próbálták kezelni, megoldani az új bértábla bevezetéséből adódó helyzetet. A legnagyobb problémának azt éreztük, hogy a kialakítás ily módon nem lesz egységes. Sajnos ez a félelmünk be is igazolódott, megfejlve az alap- és a kiemelt kategóriákba történő besorolások bevezetésével. Vannak olyan szakmacsoportok, amelyek, noha kiemelt feladatot végeznek, mert az itt dolgozó orvosok például kiemelt kategóriába tartoznak az adott ellátási területen, de ez a szakdolgozói körrel már nem mondható el. Nagyon sok igazságtalanságról kaptunk információt, számos levél érkezett a bevezetés kapcsán. Ezeket a leveleket „vágatlanul” továbbküldtük az illetékes főosztálynak, hogy ők is szembesüljenek ezekkel a problémákkal. Számos ponton intézkedéseket kértünk, érkeztek hozzánk különböző válaszok is, de ezek már az utolsó percekben született

megoldási, illetve módosítási javaslatok voltak, amiknek gyakorlatba történő átültetésére már rendkívül rövid idő állt rendelkezésre. Ezeket a kategorizálásokat mindenképp finomítani kell! A szakdolgozói társadalom igazságtalannak tartja, hogy az orvosi bértáblát meghagyták egy életkorok szerint sokkal cizelláltabban végigmenő rendszerben. Nálunk, ha valaki 15-17 évet eltölt az egészségügyi szolgálatában, akkor el is érte a jelenlegi besorolás maximumát, és bizony nem látható olyan felfelé ívelő előmeneteli rendszer a következő években, mint az orvosoknál. Továbbá vannak olyan munkaügyi, munkajogi szabályozások, amik a régi táblázatokhoz igazodva adnak bizonyos juttatásokat a szakdolgozóknak, lásd például a szabadságok kialakulásával kapcsolatos kérdéskört, illetve egyéb más tényezők is ehhez vannak igazodva. Ugyanakkor azt is lehet látni, hogy a kiemelt és az alapkategóriák közötti ugrásoknál is érdeksérelmek vannak, és ez az érdeksérelm, különösen az alacsonyabb végzettségű, illetve a nem is egészségügyi szakdolgozói képesítésekkel rendelkező, „A” oszlopba besorakoztatott munkavállalók tekintetében van jelen, hiszen náluk számos esetben kiemelkedően magas az előmeneteli mértéke, ez egy jól képzett – II., III. kategóriába besorolt – szakdolgozónál kevesebb besorolási illetményt jelent, ami igazságtalan. Minden egyes fórumról, ahol ez téma, nemcsak írásban, hanem szóban is, példákkal illusztrálva jelzéseket küldtünk a minisztériumi és a kórházvezetőknek.

Ezzel párhuzamosan ágazati szinten a szociális ellátás területén dolgozó kollégáknak a helyzetét rendezték 2006-

tól, ami egy kezdeményező levelünk hatására valósult meg – bár nem teljes mértékben. Az egészségügyi szakdolgozókra vonatkoztatva kértük májusi levelünkben, ám a július eleji kormányhatározatban megjelentetett érintettek köre csak az ápolókra terjedt ki. Ezt követően a szakmai civil szervezetekkel összefogva kértük a döntéshozóktól, hogy a szociális ellátásban tevékenykedők, például dietetikus vagy gyógytornász stb. számára is ugyanolyan módon rendezzék a besorolást, mint ahogy azt a korábbi években is megtették.

A másik érintett terület az otthoni szakápolás, otthoni hospice-szakápolás, hospice-ellátás területe, ahol hosszú évek szorosabb együttműködései, lobbizásai eredményeképpen 2024 őszén jelentős vizitdíjmelés történt – elmondható, hogy végre egy olyan mértékű emelés, amiből már biztosítható a szakdolgozói bérek kigazdálkodása is. Kellett is, mert itt is jól képzett, akár diplomás szakemberek mennek ki a betegek otthonába, számos esetben nem csak hétfő és péntek között, hanem szombaton, vasárnap és ünnepnapokon is. Ez a munka még ezzel a vizitdíjjal sincs kellőképpen honorálva, de valami elindult. Bízom benne, hogy a következő emelésre nem 2030 után kerül majd sor.

Azt látjuk, hogy az elmúlt egy évben a jó hírnév igazolások számának kiadása viszonylag konszolidált képet mutat, tehát összességében néhány száz kolléga kérte. Ami nagyon érdekes, hogy nagyon sok pályakezdő kéri, és ami változott ebben a felosztásban, hogy most a gyógytornászok lettek a csoportvezetők, évek óta mondjuk, hogy túlképzés van ezen a területen, de ezt most már

a kivándorlásban is tapasztalható, és a dietetikusoknál is látszik, hogy nem Magyarországon kezdik el keresni a boldogulásukat.

Szakmai anyagokat, jogi anyagokat is ismét szép számmal véleményeztünk – közel negyven joganyagot kaptunk. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy hente, általában pénteki napokon megérkezik és általában egy hét, olykor pár nap alatt kell kialakítanunk az álláspontunkat. Ugyanakkor volt egy olyan anyagunk is, nyár végén, amikor a szakdolgozókat érintő munkajogi kérdéskörben végre nem kodifikált joganyag érkezett hozzánk, hanem egy nulladik verzió, úgymond végre már a koncepció kialakítása során kérték a véleményünket a pihenőidő, az ügyeleti díjak ellentételezésével kapcsolatosan. Ezek mellett háttéranyagokat, felméréseket készítettünk. (Felnőttápolási Tagozat középvezetői kérdőíve, egy korábbi 2013-as felmérés újra felmérése, az ügyeleti idő tekintetében négy tagozatot kérdeztünk meg november végén.)

2024-ben a MESZK bekerült a Szakképzési és Innovációs Tanács V. számú munkacsoportjába. A MAB újbóli átalakulása miatt, a Magyar Felsőoktatási és Akkreditációs Bizottságunkban lévő mandátumunk megszűnt, ám az újonnan létrehozott Képzési Kollégiumba, a régi bizottság kamarai képviselőjét ismételten felkérték. Ez azért fontos, mert a tagság révén ott lehetünk egy új szak, szakirányképzés véleményezésekor, de akár az aggályunkat is megoszthatjuk az elindításukkal kapcsolatosan. Ami viszont sajnálatos, az az, hogy az elmúlt egy évben nagyon korlátozott volt a magasabb szakdolgozói vezetői pályázatokban a kamara meghívása, mind területi, mind országos szinten. Tehát azt kell mondanom, hogy noha ez a kamarai törvényben benne van, és azért történnek ilyen kinevezések, de az a fajta klasszikus pályáztatási rendszer teljes egészében változni látszik, és ez nem biztos, hogy minden szempontból jó. Korábban nemcsak a kórházi, hanem

a védőnői, vagy éppen a mentésügyi, esetleg egyéb más szakmai területekről is időről időre kaptunk felkérést területi, illetve országos szinten. Ebben az évben országos szinten ilyen nem történt.

Részt veszünk meghívottként a parlament népjóléti bizottságának ülésein. Ide mindig olyan kollégát, tagozatvezetőt, országos elnökségi szinten delegálunk, aki a leginkább érintett, tapasztalattal rendelkezik.

Az Országos Elnökség egy évvel ezelőtt került megválasztásra. A korábbi évek gyakorlatának megfelelően folytattuk munkánkat, 23 alkalommal üléseztünk. Ezentúl voltak olyan elnökségi ülések, amit a Területi Elnökök Tanácsával, a Szakmai Tagozatvezetők Tanácsával tartottunk. Mindezek mellett számos területre is ellátogattunk annak ellenére, hogy kikerült az alapszabályunkból az, hogy meg kell hívni az Országos Elnökséget bizonyos ülésekre. Ennek ellenére van olyan területi szervezet, aki él korábbi jogával, és várja az Országos Elnökség tagját, tagjait egy-egy ilyen területi kibővített vezetői megbeszélésre. De számos közgyűlésen, küldöttgyűlésen, illetve szakmai rendezvényeken is ott voltunk, tehát a folyamatot ebben az évben is tudtuk továbbfejleszteni, stimulálni.

Továbbképzések, szakképzések

A szakdolgozói szabadon választható továbbképzések fejlesztésének befolyásolása, ellenőrzése tekintetében közel 450 esetben vettünk részt a pontérték meghatározásában. Az látható, hogy az elutasításoknak száma minimális, ezek egy részét ellenőrzésre javasolja a bíráló szakértői közösség. Idén a többnapos szakmai rendezvények voltak még mindig döntő többségben a porondon, de ezek mellett az egynapos rendezvények is előkelő helyet foglalnak el. Szakmai napok, konferenciák, kongresszusok száma, a „blended learning”-ek és a webalapú e-tovább-

képzések hozzáadásával eléri a 110-et – látható, hogy a távoktatásos jellegű továbbképzések már egyre nagyobb arányban jelen vannak.

A kötelező szakmacsoportos továbbképzéseknél is jelen vagyunk – idén közel 350 továbbképzést szerveztek –, ennek kevesebb mint harmadát, azaz száz körüli programot ellenőriztünk.

A szakképzés területén lévő feladataink 2021 óta markánsan jelen vannak a területi szervezetek mindennapi életében. Magyarországon 2024-ben 151 duális képzőhely, összesen 434 telephelyen működteti a képzéseknek ezen formáit. Ugye azt is lehet látni, hogy ezek a duális képzőhelyek területi elosztásban nagyon változatos arányt és képet mutatnak az egyes megyékben. Ez sajnos nem mindig jó irányba viszi az ottani szakképzés, a jövőbeli továbblépésnek a lehetőségeit. Az is érzékelhető a számadatokból, hogy bizonyos kórházak még mindig nem akarnak duális képzőhellyé válni, még mindig azzal a problémával küzdünk, amivel évek óta: nincs biztosítva gyakorlóhely a kórházi klinikai környezetben – tehát nem valós, élethű környezetben töltik a szakképzésben részt vevők a gyakorlatukat. Ezt a folyamatot a 2023 őszén hatályba lépett szakképzési rendelkezés módosítása – az, hogy kvázi OKFŐ-engedéllyel a saját oktatási intézmény gyakorlótermében is meg lehet szervezni szakmai gyakorlatot – sajnos még tovább erősítette. Elmondható, hogy területi gyakorlati tapasztalat nélkül érkeznek majd a munkavállalók, akik tehát az első munkanapokon fognak látni betegeket vagy ellátottakat azon a területen. Ez nagyon veszélyes, hiszen a szakmai szocializációnak nagyon fontos része, hogy egy megalapozott elméleti, szaktantermi gyakorlatok, skill-laborok után úgy kerüljenek ki a képzésből a kollégák, hogy már van egyfajta manuális készségük is, és ne első perces munkavállalóként szakadjon nyakukba a teljes felhatalmazás: szúrhat, vághat úgy, hogy ezeket ő még nem csinálta valós munkahelyi környe-

zetben. Nem ez a duális képzés filozófiája és elvárása. Ez veszélyes, éppen ezért itt tovább lobbizunk, fontos hogy ezeket a folyamatokat állítsák helyre. Több tízmilliárd forintot költöttek a kórházi skill-laborok fejlesztésére, működtetésére – ezeket nem használni, nem kihasználni nagyon veszélyes.

Kommunikáció

Az idei évben – szintén saját forrásból – megjelentettük immár 7. alkalommal a pályaválasztási kiadványunkat, ezentúl újabb pályaválasztási kisfilmek készültek, mindenki nagy örömére. Összesen most már közel 40 kisfilmmel, újságokkal, kiadványokkal, egyéb információkkal és nagyon jól felkészített, felkészült kollégákkal tudjuk járni az országot az általános és középiskolások pályaeorientációs programjainak keretében. Mindemellett 2024-ben már a II. Kossuth Zsuzsanna Nemzeti Egészségügyi Szakképzési Versenyt szerveztük. Nagy öröm volt látni azt, hogy 48 iskola 813 versenyzője jelentkezett be. Első körben az iskolai döntőket lehetett megszervezni, már elektronikus formában, a Redmenta rendszeren keresztül. A vármegyei döntőkre 438 versenyző jutott el, a lebonyolítás 20 helyszínen 55 versenycsoportban zajlott. Az országos döntő pedig a Lurdy Házban valósult meg. Az első év tanulságait leszűrve a budapesti helyszíneket koncentráltuk ide a vidéki helyszínek megtartása mellett, 13 versenycsoportnak tudtuk megszervezni az országos döntőt, ahol valóságközeli helyzeteket és környezetet tudunk biztosítani mind területi, mind országos szinten. Büszkéek voltunk az oktatókra, tanárookra és azokra a pedagógusokra is, akik elkísérték és felkészítették a versenyzőket, hiszen merték vállalni, hogy belevágjanak; emellett sokat is tanultak ebből a megmérettetésből. Elindult egy új országos mozgalom, nem volt ilyen korábban, ahol ennyi versenyző és ennyi felkészítő tanár részt vegyen. A MESZK Országos Szakképzési Igazgatósága

útjára indított egy új kezdeményezést, egy természettudományos vetélkedőt próbakísérlettel, amelyen két iskola 15 tanulója vett részt – hetedikes-nyolcadikos általános iskolások természettudományi ismeretekből, 3 fős csapatokra bontva forgószínpadszerűen. A jövőben ilyen jellegű programot is lehet majd vármegyei szinten is szervezni, mi adjuk hozzá a municiót, mert sokfajta gyakorlatot és technikát kipróbáltunk. A pályaválasztási kampányban idén is a Szakmasztár Fesztivál jelentette a csúcst, ahova immár harmadik alkalommal sikerült kijutni. Méltó megmérettetés volt ez is számunkra, ahol idén már 8-9 szakma, szakmaterület képzései kerültek bemutatásra. A kollégák nagyon élvezték, hogy fiataloknak mutathatják be a hivatásukat és a gyerekek pedig nagy várakozással és nagy érdeklődéssel próbálták ki bizonyos eszközöket, anyagokat vagy éppen hallgatták végig a szakmai bemutatókat. Bízunk benne, hogy jövőre is ezt a folyamatot tudjuk továbbvinni. Ami fontos, és azért hoztam ide, hogy pályáztatjuk a fiatalokat, hogy ne csak megkapják ezt az újságot, hanem forgassák is.

Rendezvények

A szakdolgozók folyamatos fejlődéséhez több továbbképző esemény szervezésével is hozzájárultunk. Az évet a Különleges nap a nők jegyében című rendezvénnyel nyitottuk, amelyet hagyományos, mindig március elején szervezünk meg – a Lurdy házbeli eseményen idén 975 kolléga vett részt.

Sok rendezvényt szerveztünk az Országos Szervezet által tagozataink közreműködésével, és az Országos Iroda, Szakmai Igazgatóságunk támogatásával is – örömmel mondhatom, hogy egész évben sikerült folyamatosan nagy tömegeket megmozgatnunk.

A területi szervezetek közül idén a Budapesti Területi Szervezettel volt egy komoly szakmai együttműködésünk, hiszen immáron 5. alkalommal szervez-

tük meg Alapellátási Konferenciánkat a Margitszigeten, ami nagyon fontos esemény, amely ebben a jó néhány évvel ezelőtt érkezett folyamat fontos állomásához érkezett el. A következő helyszín Győr-Moson-Sopron vármegye lesz.

Idén május végén már az V. Sürgész konferenciát tartottuk. A szakmai konferencia témakörét a hadisérültek, hadszíntéri ellátás adta elméletben, amelyet az ebédszünet előtt egy izgalmas bemutató egészített ki, amelyet kollégáink százai néztek végig, ezenkívül még külső helyszínen is volt harcászati betegellátásban közreműködő gépjármű-bemutató.

Szakdolgozói Kongresszust XI. alkalommal szerveztük meg. Idén is nagy létszámot sikerült bevonni, és ahogyan évről évre, most is egy fontos esemény volt.

Tekintettel arra, hogy a járóbeteg-ellátásért felelős alelnök asszony 2023. év végén leköszönt, a szakdolgozói járóbeteg-ellátási konferenciát már az új alelnök asszony, dr. Róka Tímea vitte tovább, a korábbi vezető támogatásával. A rendezvény nagyon jó együttműködéssel zajlott le, hiszen egy nagyon jó szakmai program állt össze a két korábbi és a jelenlegi járóbeteg-ellátásért felelős alelnök közreműködésével, továbbá több mint 130 szakdolgozó vett részt ezen az országos rendezvényen.

Kórházi nyomozók: idén első alkalommal szervezte meg a Közegészségjárványügyi Tagozatunk blikkfangos címmel a nagyon jól sikerült rendezvényét közel 700 részt vevő kollégánk nagy örömére. Igazi szakmai feltöltődés volt.

Ugyancsak nagy sikerű volt a VII. tagozati napunk, ahol nagyon sok érdekes előadás hangzott el. A délelőtti szekció a Lelki Egészség Világnapjához kötődve került összeállításra, a délutáni szekció viszont már egy komplexebb anyagot ölelt át, és más szakmaterületekbe is engedett jobban bebocsátást nyújtani.

Az elnöki beszámoló teljes terjedelmében itt olvasható:



Magyar ápolók napi ünnepségek a MESZK területi szervezeteinek képviselőjében

Február 19-e a Magyar Ápolók Napja. Ez a nap nemcsak az ápolók munkájának elismerésére szolgál, hanem emlékezés is egyben, hiszen ezen a napon tiszteleghetünk Kossuth Zsuzsanna, a magyar ápolás egyik meghatározó alakja előtt, aki életével és munkásságával örök nyomot hagyott a hazai egészségügy történetében. Az ország különböző településein a MESZK Területi Szervezeteinek rendezésében számos esemény, program és koszorúzás zajlott, méltó módon köszöntve az ápolói hivatást.

Baranya vármegye

A Magyar Ápolók Napja alkalmából 2025. február 28-án a MESZK Baranya Vármegyei Területi Szervezete kedvezményes jegyeket biztosított az egészségügyi szakdolgozók számára a Pécsi Nemzeti Színházba. Az eseményen a területi szervezet elnöke és általános alelnöke ünnepi beszédet mondott,

ezt követően pedig a Délvidék című előadásra került sor.

Csongrád-Csanád vármegye

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara Csongrád-Csanád Vármegyei Területi Szervezete 2025. február 28-

án ünnepi rendezvényt tartott a Magyar Ápolók Napja alkalmából a Szegedi Nemzeti Színház Kisszínházában.

Azeseményenköszöntőkhangzottak el, majd a MESZK Csongrád-Csanád Vármegyei Területi Szervezete átadta a *Szakmai kiválóságért díjakat*, elismerve az egészségügyi szakdolgozók kiemelkedő munkáját.

Az ünnepi program zárásaként a résztvevők megtekinthették a Szegedi Nemzeti Színház Kisszínházának *Gazdálkodj okosan* című előadását.

Borsod-Abaúj-Zemplén vármegye

2025. február 21-én a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara és a Magyar Ápolási Egyesület ünnepélyes keretek között átadta a sátoraljaújhelyi születésű Kossuth Zsuzsan-

toraljaújhely Város Önkormányzata posztumusz díszpolgári címmel tüntette ki az ország első főápolónőjét, Kossuth Zsuzsannát, aki Sátoraljaújhelyen született 1817. február 19-én.

2014 óta február 19. a Magyar Ápolók Napja. Az ünnepi eseményen a résztvevők megtekinthették a diákok megemlékezését, majd az SZSZC Sátoraljaújhelyi Kossuth Lajos Technikum, Szakképző Iskola és Gimnázium egészségügyi szaktantermének névadására került sor, amelyet Kossuth Zsuzsannáról neveztek el.

Az ünnepséget követően koszorúzásra került sor a szakképző intézményben, Kossuth Zsuzsanna szülőházánál, valamint Sátoraljaújhely város főterén lévő köztéri szobornál.

na posztumusz díszpolgári címet a Szerencsi Szakképzési Centrum Sátoraljaújhelyi Kossuth Lajos Technikum, Szakképző Iskola és Gimnázium részére. 2024. október 23-án Sá-



Veszprém vármegye

A Magyar Ápolók Napja alkalmából a Veszprém Vármegyei Csolnoky Ferenc Kórház, a MESZK Veszprém Vármegyei Területi Szervezet támogatásával, sikeresen megrendezte a *Mentális egészségünk védelmében...* című szabadon választható továbbképzést.

Az eseményre 2025. február 19-én került sor a kórház „E” épületének Csillag József előadótermében, ahol dr. Mosonyi Tamás kommunikációs tréner tartott előadást a mentális egészség megőrzésének fontosságáról és gyakorlati eszközeiről.

A szakmai program 16 pontot ért, és számos egészségügyi szakdolgozó élt a lehetőséggel, hogy elmélyítse ismereteit a témában. A résztvevők pozitív visszajelzései alapján a rendezvény hasznos és inspiráló volt, hozzájárulva az egészségügyi dolgozók mentális jóllétének támogatásához.

Fejér vármegye

A Fejér Vármegyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház, a Beteg-ápolásért Alapítvány és a Magyar Egészségügyi Kamara Fejér Vármegyei Területi Szervezet a Magyar Ápolók Napja alkalmából közösen rendezett ünnepségen emlékezett meg Kossuth Zsuzsanna születésnapjáról.

2025. február 19-én területi szervezetünk képviseletében *Szabó István* általános alelnök, *Kövérné Szorg Mária*, a Székesfehérvár Kórház Helyi Szervezet elnöke, a MESZK Országos Szervezet képviseletében *Szabó Bakos Zoltánné*, a Humánpolitikai és Minőségfejlesztési Bizottság elnöke helyeztek el koszorút Kos-

suth Zsuzsanna szobránál a megyei kórház új szoborparkjában.

A vármegyházán folytatódó ünnepségen kerültek a díjak átadásra, az „Év ápolója” díjat *Nagy Lászlóné*, az Onkológiai Osztály főnővérhelyettese vehette át. Az „Év asszisztense” *Kaszás Erika*, az I. Számú



Járóbeteg Szakrendelő Bőr- és Nemibeteg-gondozó csoportvezető asszisztense lett.

Átadásra került szervezetünk hagyományteremtő céllal alapított díja is, amellyel minden évben két fiatal, pályakezdő, betegágy mellett dolgozó ápoló munkája kerül elismerésre.

Idén a díjakat a Szent György Egyetemi Oktató Kórház javaslatára *Bene-Czikai Veronika* és *Winkelman Zsannett* pályakezdő, betegágy mellett dolgozók vehették át. Az elismerő oklevél átadása mellett szervezetünk a kitüntettek részvételét is biztosítja a MESZK szakdolgozói kongresszusán.

Gratulálunk valamennyi kitüntetettnek!

Jász-Nagykun-Szolnok vármegye

2025. február 21-én került megrendezésre a Magyar Ápolók Napja alkalmából – a MESZK Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Területi Szervezet által – szervezett díjátadó ünnepség, amelynek a megyeháza díszterme adott otthont.

Az ünnepelteket köszöntötte *dr. Kállai Mária* – országgyűlési képviselő,

Hubai Imre – a JNSZ Megyei Közgyűlés elnöke képviseletében *Borbás Zoltán* – JNSZ Vármegyei Közgyűlés alelnöke, *dr. Berkó Attila* – főispán képviseletében *dr. Katona Károly* – főigazgató, *Györfi Mihály* – Szolnok város polgármestere, *Piroska Miklós* – Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Hetényi Géza Kórház-Rendelőintézet főigazgatója, *Lehoczky Ildikó* – a Magyar Ápolási Egyesület Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei régióvezetője és *Dankó Zsuzsanna* – Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Területi Szervezet elnöke.

Az idei Vármegye ápolója díjat 13 pályázat közül *Farkas Orsolya*, a Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet munkatársa nyerte el.

Szívből gratulálunk az elismeréshez!

A Magyar Ápolási Egyesület díjait *Szoboszlai Tünde* (Karcagi Kátai Gábor Kórház) és *Szabóné Holló Andrea* (Hetényi Géza Kórház-Rendelőintézet) kapták.



A 40 éve pályán lévöket is felköszöntötték, plakettel, emléklappal és virággal megköszönve munkájukat.

A díjazottak a Silver táncscsoport párosainak latin táncait tekinthették meg, majd Ábel Szilvia és Ábel Viktor szórakoztatta a közönséget.

Minden díjazottnak szívből gratulálunk, köszönjük az áldozatos munkát és elkötelezettséget a szakma iránt!



Zala vármegye

A Magyar Ápolók Napja alkalmából 2025. február 27-én a Nagykanizsai Kanizsai Dorottya Kórház és a MESZK Zala Vármegyei Területi Szervezete közösen ünnepséget tartott. A nagykanizsai ápolóknak a Batthyány gimnázium Virág Benedek Ifjúsági Vegyes Kara adott elő kórusműveket Cseke József karnagy vezetésével. Köszöntötte a résztvevőket Cseresnyés Péter országgyűlési képviselő, dr. Brünner Szilveszter, a kórház főigazgató-főorvosa és Horvát Helga ápolási igazgató.

A MESZK Zala Vármegyei Területi Szervezete elismerő oklevélben részesített Sziva Mónikát, a Nagykanizsai Kanizsai Dorottya Kórház dolgozóját. Mónika 1985. augusztus 1-vel kezdte pályafutását a kórházban, urológia osztályos ápolóként. 1997. július 15-től az urológia szakrendelőben végzi lelkiismeretesen munkáját. Mónika pontos, precíz, segítőkész, empatikus, mindig lehet rá számítani. Nagyon ritka, hogy valaki egy osztályon tölt el 40 évet az egészségügyben. Ez év augusztusában nyugdíjba vonul. Nagyon örülünk, hogy pályájának méltó elismeréseként ápolók napi kitüntetésben részesíthették.

Gratulálunk az áldozatos munkájához!

A Nagykanizsai Kanizsai Dorottya Kórház három szakdolgozójának adott elismerő oklevelet: Torma Tímeának, Kollár Zsoltnénak és Mike Krisztinának.

Gratulálunk nekik is az elismeréshez!



Vas vármegye

A Magyar Ápolók Napja alkalmából megrendezett ünnepségen az országos elnökség képviselőjében Szabó-Bakos Zoltánné is részt vett, aki a koszorúzás és a résztvevők köszöntése mellett közreműködött az idei életműdíj átadásában is, amelyet egy védőnő vehetett át.

A rendezvényt Vasvár polgármestere, valamint V. Németh Zsolt országgyűlési képviselő is támogatta és pozitívan értékelte, ahogy az előző években is. A résztvevők elégedetten távoztak, a visszajelzések alapján a rendezvény nagy sikert aratott.

A rendezvényen levetített kisfilm, amely az életműdíjjal kitüntetett szakemberek hivatásukról vallott gondolatait mutatja be, itt tekinthető meg:



Az esemény a sajtóban is széles körű nyilvánosságot kapott, a beszámoló az alábbi linken olvasható:



Somogy vármegye

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara Somogy Vármegyei Te-

rületi Szervezete a Magyar Ápolók Napja alkalmából díjátadó ünnepséget és „MESZK Somogy vármegyei területi szervezet tudományos

napja” címmel szabadon választható továbbképzést szervezett 2025. március 8-án, szombaton a Kaposi Mór Oktató Kórházban.

XII. Különleges Szakmai Nap a nők jegyében

Hatalmas érdeklődés mellett, több mint 1000 fő részvételével rendezte meg 2025. március 8-án, a Lurdy Házban a MESZK különleges szakmai továbbképző napját: hagyományosan nőnap alkalmából, a nőknek, a nőkről.

A rendezvényen dr. Balogh Zoltán elnök köszöntötte a résztvevőket, az előadókat, rámutatva arra, hogy a szakdolgozói tagság 95 százaléka nő, akik minden támogatást megérdemelnek: „Az itt jelenlévők döntő többsége hölgy, kolléganő. Közel ezren vagyunk együtt ezen a szép napon, és hálával adózunk önöknek, hiszen önök azok a kollégák, azok a hölgyek, akik minket, férfiakat motiválnak, a betegeket gyógyítják, a családokat szervezik, és számos esetben éppen magukról feledkeznek meg. Ezért a mai rendezvény tudományos programja azt célozta, hogy a hölgyekről a hölgyekhez és a hölgyekért szóljunk.” Ezt követően a MESZK elnöke összefoglalta a rendezvény programját, felhívva a figyelmet arra, hogy a délelőtti folyamán elsősorban az egészségmegőrzéssel kapcsolatos előadásokat hallgathatnak meg a résztvevők, a délutáni, rövidebb blokk előadásai pedig már a hétköznapi nőiességet is érintik, így szó esik a külső megjelenésről, a bőrápolásról, valamint a helyes lábbeliről és a lábápolásról. Ez utóbbi különösen hangsúlyos téma, mivel egy néhány éve készült felmérésből kiderült, hogy a járóbeteg-szakellátásban dolgozó kollégák naponta 10-12 kilométert tesznek meg, hasonlóan például a sebészeti osztályon dolgozókhoz.

Az előadásokra az előadók szaktudásuk legjavát nyújtva készültek, így külön öröm, hogy a pontértékkel bíró szakmai továbbképzésen tudásukat ilyen hatalmas tömeg számára adhatják át. A nőnap rendezvény a maximális pontértéket kapta a szabadon



Dr. Balogh Zoltán köszöntötte a megjelenteket

választható továbbképzések rendszerében, így aki ezen az eseményen megjelent, gyakorlatilag teljesítette az e kategóriában teljesítendő kvótát, amit egy ciklusban meg kell szerezni.

Még mindig tabutéma?

A megnyitót Iványi Orsolya menopauza-edukációs aktivista előadása követte *Újraindítás a menopauzában: A hosszú élet titka* címmel. Iványi Orsolya előadásában kitért arra, hogy bár a menopauza egy természetes folyamat, amely minden nő életében bekövetkezik, és erőteljes kihatással lehet az élet minden aspektusára, az egészségen át a párkapcsolatra és a munkavégzésre is, és bár az emberiség felét érinti, mégsem beszélünk róla eleget és megfelelően. Erre a helyzetre próbált előadásával reflektálni: naprakész információkkal

szolgálni a menopauzáról, hiszen a középkorú nők mintegy 80 százalékát érintő, és a változókort akár évekkel megelőző perimenopauzától tapasztalható vazomotoros tünetek orvosi segítséggel enyhíthetők, az életminőség pedig számottevően javítható. A fokozott odafigyelés, az életmód optimalizálása és szükség esetén az orvos bevonása azért fontos, mert kutatások igazolják, hogy a tünetek súlyossága összefügghet a szív- és érrendszeri betegségek megnövekedett kockázatával. A menopauzális változások önmagukban is súlyos egészségi kockázatokat hordozhatnak: a kardiovaszkuláris betegségek mellett az anyagcsere zavarak, valamint a csontritkulás kockázata is megnőhet. Az előadó kitért arra, hogy társadalmi szinten probléma az, hogy a menopauza nincs benne a köztudatban, hogy a változókör még mindig tabutéma,



*Iványi Orsolya menopauza-
edukációs aktivista*

annak ellenére, hogy mintegy 1 millió nőt érint, pedig nagyon fontos lenne a felkészülés egy komplett testi-lelki változásra, amely a tüneteken túl egy új életszakaszt is elhoz a középkorú nők számára.

Az elismerés öt nyelve

A következő előadó, Kovácsné Vajger Éva munka- és szervezet-szakpszichológus volt, aki a munkahelyi elismerés öt nyelvéről – az egészséges munkahelyi közösségek erősítésének egyik eszközéről beszélt a hallgatóságnak. Előadásában arról beszélt, hogy mi-



*Kovácsné Vajger Éva munka-
és szervezet-szakpszichológus*

ként alakítható ki olyan munkahelyi légkör, amely a legjobb teljesítményre ösztönzi a munkatársakat. Milyen szerepet játszik a személyre szabott elismerés a munkatársak motiválásában, és hogyan alkalmazható ez a gyakorlatban? Hiszen a megerősítés, az elismerés és a bátorítás nemcsak az emberek közötti kapcsolatokat teszi jobbbá, de nagyban hozzájárulnak a szervezetek hatékonyabb működéséhez is.



dr. Túő László endokrinológus

Az alvás hormonális oldalairól

Az egészségügyi szakdolgozókat különösképpen érintő témáról, az alvás hormonális oldalairól (különös tekintettel a váltott műszakra), valamint a menopauza kapcsán jelentkező hormonális változásokról tartott érdekes előadást dr. Túő László endokrinológus. Előadásában kiemelte a melatonin szerepét, amely az alvás-ébrenlét ciklust segít szabályozni, javítva az elalvás gyorsaságát és az alvás minőségét. A melatonin szedése különösen hasznos lehet azok számára, akik gyakran ébrednek fel éjszaka, vagy akik nehezen tudnak elaludni, tovább-



Erdélyi-Sipos Alíz dietetikus

bá a váltott munkarendben dolgozók számára is.

Az alvás és a táplálkozás kapcsolata

Az alvás-táplálkozás-testtömeg: súlyos összefüggések a perimenopauza és menopauza szemszögéből címmel Erdélyi-Sipos Alíz dietetikus folytatta az előadások sorát. Előadásában ismertette, hogy összességében 2% azoknak az aránya, akik mennyiségben és minőségben is valóban jól alszanak, pedig akik hosszú távon napi öt óránál kevesebbet alszanak, azoknál 40%-kal nagyobb az esély az elhízás kialakulásra. Az alvás hiánya több ponton hozzájárul a felesleges energiabevitelhez, de mindez fordítva is igaz, hiszen a táplálkozással is sokat lehet rontani vagy javítani az alvás mennyiségén, minőségén. Az alvásproblémák megoldásában már számos szakember, okoseszköz, életmódbeli változtatás tud segíteni! Érdemes elsőbbséget adni az alvásnak az egészségért!

Fókuszban az életmódváltás

Egy mindenkit érdeklő témával folytatódott a délelőtti: Fogyni kellene, de hogyan? Az életmódváltás pszichés



*Kohlne Dr. Papp Ildikó PhD
pszichológus, dietetikus*

tényezői címmel Kohlne Dr. Papp Ildikó PhD pszichológus, dietetikus osztotta meg gondolatait a résztvevőkkel.

A délelőtti előadások sorát dr. Petke Zsolt PhD addiktológus zárta Füstmentes szimpózium: *Dependenciát válasszunk vagy addikciót?* című előadásával.

LINK-pályázat

A nap szakmai része után került sor a tavaly meghirdetett Hartmann-Rico Hungária Kft. és a MESZK közös pályázatának sorsolására, ahol három



*Dr. Farkas Péter
osztályvezető főorvos*

szerencsés nyert résztvételt a 2025. évi LINK Nemzetközi Kongresszusra, amelyet Németországban rendeznek meg. A nyertesek: *Brezáné Horkai Piroska, Hepfné Nagy Hajnalka és Fallerné Varga Andrea.*

A lábak egészsége, női bőrápolás

A szendvicsebédet követően dr. Farkas Péter osztályvezető orvos a lábak egészségével kapcsolatban osztotta



Gál Emőke podiáter

meg gondolatait, Gál Emőke podiáter, szakmai vezető pedig ugyanezt a témát a podiáterek szemszögéből járta körül.

Bencés Ilona, klinikai vezető ápoló a női bőrápolásról és az aktuális trendekről tartott színvonalas előadást.

Zárásként egy kis kikapcsolódás

Az esemény végén Szabó Ilona Donna divatbemutatóján mindenki saját szemével győződhetett meg arról, hogy a kreativitás és a stílus nem csupán a fiatal modellek kiváltsága. A divattervező és stílus tanácsadó kreációi



Szabó Ilona Donna boncmester divatbemutatóján

minden testalkathoz és korosztályhoz illeszkednek.

A nőnap rendezvény zárásaként a jelképes szál virág helyett egy koncertet hallgathattak meg a résztvevők, Peter Šrámek előadásában. Balogh Zoltán, a MESZK elnöke zárszavában az idei Jókai 200 emlékéhez kapcsolódva egy Jókai Mór-gondolatot idézett: „A nő boldogsága éppen a gyöngédségben, gyöngeségben áll, s azon öntudatban, hogy nálánál



Bencés Ilona klinikai vezető ápoló

erősebb lények őt pártolják, védik, szeretik, mert gyöngé.” Hozzátette, hogy ezek a lények többnyire a férfiak, és ez a férfiak nemes feladata: pártolni, védeni és szeretni a hölgyeket.

Hivatásunk

Az eseményről készült kisfilm megtekinthető itt:



III. Kossuth Zsuzsanna Nemzeti Egészségügyi Szakképzési Verseny. A jövő fiatal tehetségei a figyelem középpontjában

A MESZK által immár harmadik alkalommal meghirdetett Kossuth Zsuzsanna Nemzeti Egészségügyi Szakképzési Verseny elődöntő-fordulói és a 2025. március 26-án megrendezett döntő az egész országot megmozgatta. Az egészségügyi szakképzés iránti magas szintű érdeklődés és elköteleződés nemcsak a versenyzők, hanem a felkészítő tanárok, diáktársak, valamint a szakmai vezetés és a szakdolgozói társadalom részéről is megmutatkozott. Az esemény online követésére vonatkozó statisztikák szerint összeségében több mint 70 ezren figyelték az elődöntők eredményeit, amely jól tükrözi a verseny iránti általános érdeklődést.

A verseny célja nem csupán a fiatal tehetségek megmérettetése, hanem az egész társadalom számára hasznos üzenet közvetítése is: a jövő egészségügyi szakemberei elkötelezetten dolgoznak az egészségügy kihívásainak kezelésén. A rendezvény fővédnökei dr. Balogh Zoltán MESZK-elnök mellett dr. Takács Péter egészségügyért felelős államtitkár és dr. Pálmai Gergely, a Kulturális és Innovációs Minisztérium szakképzésért felelős helyettes államtitkára voltak. A verseny védnökei voltak dr. Velkey György, a Magyar Kórházszövetség elnöke, valamint dr. Révész János országos kórház-főigazgató. A rendezvény fő szervezője dr. Oláh András, a MESZK szakképzési, oktatási és továbbképzési igazgatója.

A verseny fordulói: elődöntők és vármegyei döntők

A versenyre, amely összesen három fordulóból állt, 1170 tanuló jelentkezett. Az első forduló, az elődöntő, 2024. november 26–28. között zajlott. A versenyző saját iskolájában oldotta

meg a központi versenyfeladatokat. Az ismeretkörökhöz rendelt feladatok egyaránt tartalmaztak egyszeres és többszörös feleletválasztó, igaz-hamis állítás, sorrendbe rendezés és párosítási feladatokat. A feladatsorok a képzési és kimeneti követelményekben meghatározott tanulási eredmények tartalmából kerültek összeállításra.

A második forduló, a vármegyei döntő, január 21–30. között került lebonyolításra, szimulációs eszközök és imitátorok bevonásával. Az utol-

A verseny során tehát összesen 1170 tanuló nevezett be 52 egészségügyi szakképző intézményből. A helyi fordulók után 601 versenyző jutott a vármegyei döntőbe, ahol 20 területi szervezet szervezésében 117 versenycsoportban mérettették meg magukat a diákok. Végül 144 versenyző kapott lehetőséget az országos döntőn való részvételre, amely a Lurdy Konferencia- és Rendezvényközpontban zajlott.

só fordulóban, az országos döntőben a versenyzők már egy gyakorlati feladatot végeztek el, amelynek során a szakmai tudásukat és készségeiket pontoszták. Ennek során a versenyzők beteg nélküli szituációs feladatot végeztek el, a feladathoz tartozó tevékenységeket mutatták be szimulációs eszközök használatával és imitátorok bevonásával. A vármegyei döntők lebonyolítási helyszínei skill-laborok, tankörtermek, valamint egészségügyi szakképző intézmények demonstrációs egységei voltak. Az elődöntőben szerzett pontok alapján ismeretkörönként/munkarendenként külön-külön kerültek rangsorolásra a versenyzők. A vármegyei döntők lebonyolítása a MESZK Szakképzési, Oktatási és Továbbképzési Igazgatóság iránymutatása alapján, a MESZK Területi Szervezetei bevonásával történt 20 helyszínen, 117 versenycsoportban.

A versenyt köszöntők és a szakmai támogatás

Dr. Balogh Zoltán, a MESZK elnöke köszöntőjében kiemelte, hogy a ren-

dezvény célja a jövő szakembereinek motiválása és a szakmai utánpótlás biztosítása. Hangsúlyozta, hogy az egészségügyi szakdolgozói közösség összefogása elengedhetetlen a szakképzés színvonalának emeléséhez. *Dr. Maroska Anikó*, a Belügyminisztérium képviselőjében dr. Pintér Sándor belügyminiszter üdvözlését tolmácsolta, megjegyezve, hogy az egészségügyi dolgozók a hétköznapi hősök, akik biztonságot és megnyugvást hoznak a betegek számára. A verseny egyik fővédnökeként *dr. Pálmai Gergely*, a Kulturális és Innovációs Minisztérium szakképzésért felelős helyettes államtitkára is ellátogatott a rendezvényre, megtisztelve jelenlével a versenyzőket, a felkészítő tanárokat és a szervezőket, rámutatva arra, hogy a közösség és a szakmai támogatás erősítése révén együtt érhetünk el további sikereket.

Dr. Balogh Zoltán, a MESZK elnöke, a verseny köztestületi fővédnöke köszöntőjében többek között így fogalmazott: „Immár harmadik alkalommal vagyunk együtt egy olyan rendezvényen, ahol az ország megmozdult. Az ország megmozdult, hiszen több mint 50, szakképzéssel foglalkozó iskola oktatói, tanárai, vezetői gondolták úgy, hogy motiválják a versenyzőket, önöket, titeket arra, hogy vegyetek részt egy ilyen szakmaterületekhez, szakmai tantárgycsoport-

tokhoz kötődő versenyen, amelynek célja az, hogy igazán motiváljuk a pályájuk elején álló fiatalokat vagy idősebbeket annak érdekében, hogy legyen jövője a szakember utánpótlásnak. Amikor néhány évvel ezelőtt megálmodtuk ezt a versenyt, a szakmai szervezetünk, köztestületünk területi szervezetei, szakmai tagozatai nagy lelkesedéssel és odaadással fordultak felénk, hiszen egy olyan folyamatban kezdtünk el közösen tevékenykedni, ami tényleg befolyásoló hatással lehet hosszú távon. Ezt nemcsak itt a nyitószavak miatt mondom, hanem úgy is gondolom és gondoljuk, hogy enélkül nem lehet a jövő szakembereit jól képezni.”

Dr. Maroska Anikó főosztályvezető, a Belügyminisztérium Egészségügyért Felelős Államtitkárságának képviselőjében dr. Pintér Sándor belügyminiszter jókívánságait és üdvözlő szavait tolmácsolta, majd felolvasta dr. Takács Péter államtitkár köszöntőjét. A köszöntő talán legfontosabb gondolata az volt, hogy: „Kétség sem férhet hozzá, aki gyógyulást, biztonságot, megnyugvást hoz a betegeinknek, az a hétköznapi hőseink egyike, ráadásul olyan hős, akiről a mindennapi munkája során is látszik, hogy az.” A

köszöntő során elhangzott, hogy: A szakmai munka mellett mindig nagy hangsúlyt kell kapnia az emberi szempontoknak: a segítő szándéknak, az elkötelezettségnek, a türelemnek, a jóindulatnak és a derűnek, mindannak, ami megőrzi, sőt erősíti a rászorulóknak emberi méltóságát, hitét, reményét és bizalmát a közösségben.

Dr. Káposztáné Jáger Éva főosztályvezető, a Kul-



turális és Innovációs Minisztérium felsőoktatásért és felnőttképzésért felelős helyettes államtitkárságának képviselőjében üdvözölte a megjelenteket, hangsúlyozva a szakmai összefoglaló mellett azt is, hogy ennek az immár harmadik alkalommal megszervezett versenynek a döntője egyben egy ünnep is. „Úgy gondolom, ez a verseny nem csupán egy megméretetés, hanem egy ünnep is. Az egészségügyi szakképzés ünnepe, a tehetség, a szorgalom és az elhivatottság ünnepe. Köszönet ezért az ünnepért a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamarának, a felkészítő tanároknak és a szorgalmas, hivatásukért még többet tenni akaró versenyzőknek. A Kulturális és Innovációs Minisztérium számára kiemelten fontos a szakképzés fejlesztése, hiszen a szakképzés a felsőoktatás előszobája” – hangzott el a főosztályvezető köszöntőjében.

Deli Mária, az Országos Kórházi Főigazgatóság Ápolási és Betegbiztonsági Igazgatóságának igazgatója így fogalmazott: „Ez a nap nem csupán egy verseny kezdete, hanem egy különleges mérföldkő is mindannyiunk számára, akik az egészségügy jövőjében hiszünk. Önök, kedves fiatalok, már most példát mutatnak az elkötelezettségből, a tudás iránti vágyból és a hivatásszeretetből. A jelenléttel már győztesekké váltak, hiszen azzal, hogy idáig eljutottak, bizonyították, hogy készen állnak egy olyan életútra, amely nemcsak szakmai kihívás, ha-





nem emberi küldetés is. (...) De nem lenne teljes ez a nap, ha nem szólnék legnagyobb tisztelettel a felkészítő tanárokról és oktatókról. Az önök munkája az alap, amelyre ezek a fiatalok biztonsággal építkezhetnek. Türelemmel, tudással, emberi példamutatással formálják a jövő szakembereit, ami felbecsülhetetlen érték.”

Dr. Oláh András, a verseny főszervezője, oktatási és szakképzési igazgató a versennyel kapcsolatosan azt mondta, hogy: „Az egészségügy folyamatosan fejlődik, és elengedhetetlen, hogy a jövő generációja olyan tudással és készségekkel rendelkezzen, amelyek lehetővé teszik számukra a legmagasabb szintű ellátást és betegápolást. Éppen ezért kiemelkedő esemény a kamaránk által meghirdetett III. Kossuth Zsuzsanna Nemzeti Egészségügyi Szakképzési Verseny. Örömrökre szolgál, hogy a 2024/2025-ös tanévben rekordszámú jelentkezővel büszkélkedhet az immár harmadik alkalommal megrendezett versenysorozatunk. Jól tudjuk, hogy az egészségügy jövője a szakképzésben tanuló fiatalok kezében van. A verseny során szerzett tapasztalatok és az oktatás által birtokolt tudás nemcsak a résztvevők egyéni fejlődését szolgálja, hanem hozzájárul a hazai egészségügyi rendszer minőségi javulásához is. A fiatal szakemberek, akik itt ma együtt versenyeznek, nemcsak a saját karrierjüket építik, hanem a jövő egészség-

ügyi ellátásának alapjait is lerakják. Az ő elkötelezettségük és tudásuk kulcsfontosságú ahhoz, hogy a jövő egészségügyi kihívásaira megfelelő válaszokat adhassunk. A minőségi egészségügyi szakképzés fontos része a magas szintű elméleti oktatás mellett, hogy a szakképzésben résztvevők az egészségügyi ellátásban, kórházakban tudják letölteni gyakorlati feladataikat. Napjainkban, átlagosan a tanulók mintegy 25%-ának van lehetősége szakképzési munkaszerződéssel, egészségügyi intézményben gyakorlatot tölteni.”

Dr. Oláh András a Kulturális és Innovációs Minisztérium, a Belügyminisztérium és az Országos Kórházi Főigazgatóság jelen lévő vezetőihez szólva megköszönte a versenyt támogató részvételüket, és kérte a szakképzésben érintettek összefogását a minőségi és versenyképes egészségügyi szakképzést támogató további fejlesztésekhez, köztük az egészségügyi intézményi gyakorlatok hozzáférhetőségének elősegítéséhez, valamint a képzési és vizsgáztatási követelmények eddigi tapasztalatok alapján indokolt fejlesztéséhez.

A döntő

A verseny harmadik fordulóján, az országos döntőn 144 fiatalnak drukolt az összes vármegye, és természetesen a főváros is, hiszen nem volt olyan térség, ahonnan ne érkezett

volna a korábbi megmérettetéseken eredményesen továbbjutó egészségügyi diák a rendezvény helyszínére.

Az országos döntőn szintén gyakorlati feladat várt a versenyzőkre, akik a Lurdy Konferencia- és Rendezvényközpont hatalmas konferenciatermében kialakított, magas színvonalon berendezett, ideiglenesen kialakított tankórtermekben végezték el a versenyfeladatukhoz tartozó, beteg nélküli szituációs feladatot.

A 20 versenycsoportban kivétel nélkül sikerült győzteseket hirdetni, pedig a mérce magasra volt téve, minimum 80 százalékos pontszámot, teljesítményt kellett elérniük azoknak, akik a döntő fordulóban dobogós helyezésre pályáztak.

Köszönet

A verseny magas színvonala a közösség összefogásának és a szakmai elhivatottságnak a szellemét tükrözte, megmutatva, hogy a jövő egészségügyének jövője a fiatal tehetségek kezében van. A MESZK elnöke és a versenyt szervező Szakképzési, Oktatási és Továbbképzési Igazgatóság (SZOTI) igazgatója köszönetüket fejezték ki a támogató intézményeknek és tanároknak, a felkészítő pedagógusoknak, gyakorlati oktatóknak, valamint a MESZK területi szervezeteinél dolgozó kollégáknak, akik hozzájárultak a verseny sikeréhez, és akik nélkül az egészségügyi szakképzés ezen színvonalas, egész országot megmozgató, jövőbe mutató eseménye nem valósulhatott volna meg.

Minden versenyzőnek gratulálunk!

Dr. Balogh Zoltán
Dr. Oláh András
Barczy Erika
Saxné Fruh Katalin

A verseny döntőjének összefoglalója, illetve a nyertesek okleveleinek átadásáról készült videóösszefoglaló megtekinthető:



A verseny nyertesei

„Alapápolás-gondozás újszülött-, csecsemő- és gyermekkorban/Alap nappali”

I. helyezett: Kiss Laura Hanna – Semmelweis Egyetem Raoul Wallenberg Többcélú Szakképző Intézménye

II. helyezett: Nagy Lotti – Kiskunhalasi SZC Dékáni Árpád Technikum

III. helyezett: Antal Boglárka – Váci SZC Selye János Egészségügyi Technikum

„Alapápolás-gondozás újszülött-, csecsemő- és gyermekkorban/Érettségi nappali”

I. helyezett: Kolonusz Zsuzsanna – Kiskunhalasi SZC Dékáni Árpád Technikum

II. helyezett: Kovács Hanna – Kiskunhalasi SZC Dékáni Árpád Technikum

III. helyezett: Mészáros Erik – Szegedi Tudományegyetem Kossuth Zsuzsanna Technikum és Szakképző Iskola

„Alapápolás-gondozás, betegmegfigyelés felnőttkorban/Alap nappali”

I. helyezett: Gombos Léna Maja – Kiskunhalasi SZC Dékáni Árpád Technikum

II. helyezett: Molnár Adrienn – Pécsi Tudományegyetem Szent-Györgyi Albert Egészségügyi Technikum és Szakképző Iskola

III. helyezett: Takács Rebeka – Kaposvári SZC Nagyatádi Ady Endre Technikum és Gimnázium

„Alapápolás-gondozás, betegmegfigyelés felnőttkorban/Érettségi nappali”

I. helyezett: Fekete Nóra – Kiskunhalasi SZC Dékáni Árpád Technikum

„Alapápolás-gondozás, betegmegfigyelés felnőttkorban/Munka melletti esti”

I. helyezett: Janiné Szőke Nikolett – Szegedi Tudományegyetem Kossuth Zsuzsanna Technikum és Szakképző Iskola

II. helyezett: Biró Nóra Eszter – Közép-európai Technikum és Szakképző Iskola

„Belgyógyászat és ápolástana/Alap nappali”

I. helyezett: Kollár Noémi – Bajai SZC Kossuth Zsuzsanna Technikum

II. helyezett: Binneyi Enikő Jázmin – Semmelweis Egyetem Raoul Wallenberg Többcélú Szakképző Intézménye

III. helyezett: Plósz Gergely – Miskolci Egyetem Ferenczi Sándor Egészségügyi Technikum

„Elsősegélynyújtási alapismeretek/Alap nappali”

I. helyezett: Varga Vendel József – Nógrád Vármegyei SZC Szent-Györgyi Albert Technikum

II. helyezett: Szűcs Evelin – Nyíregyházi SZC Zay Anna Technikum és Kollégium

III. helyezett: Lánczi Krisztián – Miskolci Egyetem Ferenczi Sándor Egészségügyi Technikum

„Klinikumi és szakápolástani ismeretek/Sebészet és határterületeinek ápolástana/Munka melletti esti”

I. helyezett: Cérna Hedvig – Szegedi Tudományegyetem Kossuth Zsuzsanna Technikum és Szakképző Iskola

Perioperatív, posztoperatív ellátás/Aneszteziológiai szakasszisztens

I. helyezett: Orosz Nikolett – Szegedi Tudományegyetem Kossuth Zsuzsanna Technikum és Szakképző Iskola

II. helyezett: Rózsa Piroska – Szegedi Tudományegyetem Kossuth Zsuzsanna Technikum és Szakképző Iskola

III. helyezett: Németh Norbert – Szegedi Tudományegyetem Kossuth Zsuzsanna Technikum és Szakképző Iskola

„Perioperatív, posztoperatív ellátás/Műtéti szakasszisztens/Érettségi nappali”

I. helyezett: Pereszlényi Panna – Miskolci Egyetem Ferenczi Sándor Egészségügyi Technikum

II. helyezett: Szita Leticia Miskolci – Egyetem Ferenczi Sándor Egészségügyi Technikum

III. helyezett: Dósa Vivien – Miskolci Egyetem Ferenczi Sándor Egészségügyi Technikum

„Rehabilitációs alapismeretek és fizioterápia/Alap nappali”

I. helyezett: Sztankó Eszter – Nyíregyházi SZC Zay Anna Technikum és Kollégium

„Rehabilitációs alapismeretek és fizioterápia/Érettségi nappali”

I. helyezett: Kis Regina – Kecskeméti SZC Szent-Györgyi Albert Technikum

II. helyezett: Tóth Szabolcs – Meta-Don Bosco Technikum és Szakgimnázium

„Rehabilitációs alapismeretek és fizioterápia/Munka melletti esti”

I. helyezett: Brunszlik István – Szent Bazil Görögkatolikus Gimnázium, Technikum, Szakképző Iskola, Szakiskola és Készségfejlesztő Iskola – Nyíregyháza

Kedves Kollégák!

A kiegyensúlyozott étrend kulcsfontosságú az egészségünk megőrzésében és a munkavégzésünk hatékonyságában is. Ezért hoztuk létre a Táplálkozási ABC rovatot, ahol megbízható, tudományos ismereteket szeretnénk átadni a táplálkozásról.

Jelen cikkemben a rostbevitel növelésének fontosságát járom körül. Megtudhatjuk, hogy milyen élelmiszerek

segíthetnek a rostbevitel növelésében, és hogyan állíthatunk össze egészséges, rostós és egyben ízletes étrendet.

Bízom benne, hogy rovatunk hasznos információkat nyújt a mindennapokhoz!

Jó olvasást kívánok!

Szekeres-Simonová Erika,
dietetikai tagozatvezető

Rost: az egészségünk alapja – tippek a napi bevitel növeléséhez

A rohanó hétköznapiakban megfeledkezünk a rostok megfelelő beviteléről és gyakran háttérbe is szorulnak a mai modern étrendben, pedig számos egészségügyi előnnyel rendelkeznek.

A rostbevitel előnyei

Emésztés javítása: A rostok segítik a rendszeres bélmozgást, megelőzve a székrekedést. Támogatják az egészséges bélflóra kialakulását, ami fontos az immunrendszer működése szempontjából.

Vércukorszint szabályozása: A rostok lassítják a szénhidrátok felszívódását, így segítenek a vércukorszint stabilizálásában. Ez különösen fontos a cukorbeteg és az inzulinrezisztenciával küzdők számára.

Koleszterinszint csökkentése: A rostok hozzájárulnak a „rossz” (LDL) koleszterin szintjének csökkentéséhez, ami csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.

Testsúlykontroll: A rostok teltségérzetet okoznak, így segítenek a túlevés megelőzésében és a testsúlykontrollban.

Gastrointestinalis betegségek megelőzése: A megfelelő rostbevitel csökkentheti a vastagbélrák és más

bélrendszeri betegségek kockázatát.

Bél-agy tengely: A bélflóra és az agy közötti kapcsolat, a bél-agy tengely, egyre nagyobb figyelmet kap. A rostok által támogatott egészséges bélflóra pozitív hatással lehet az agy működésére és csökkentheti a demencia kockázatát.

Gyulladáscsökkentés: A rostokban gazdag étrend gyulladáscsökkentő hatással lehet a szervezetre. A krónikus gyulladás összefüggésbe hozható a demencia és más neurodegeneratív betegségek kialakulásával.

Mennyi rostot kellene fogyasztanunk naponta?

Felnőtteknek naponta körülbelül 30 g élelmi rost bevitelét javasolt. Két éves kortól napi 15 grammra kell törekednünk. Az általános iskolás korú gyermekeknek napi 20 grammot kell megenniük. A középiskolás korú gyermekeknek pedig napi 25 grammot javasolt elfogyasztaniuk.

Hogyan étkezzünk ennek fényében?

Válasszunk rostban gazdag ételeket, például a teljes kiőrlésű gabonákat, gyümölcsöket és zöldségeket, dióféléket és magvakat, babot és hüvelyeseket. Részesítsük előnyben a magas rosttartalmú (3–6 g/100 g) élelmiszereket.

Ha növeljük a rostbevételt, azt fokozatosan tegyük, hogy elkerüljük a gyomor-bél rendszeri tüneteket, például a puffadást és a gázképződést! Hagyjunk időt a bélrendszernek, hogy alkalmazkodjon a magasabb bevitelhez!

A rostbevitel növelése

Számos módja van a rostbevitel növelésének, nézzünk pár példát:

- Adjunk gyümölcsöket vagy diót, chia magot és magvakat a reggeli müzlihez.
- Tegyük lenmagot vagy lenmagőrleményt a joghurtba.

- Fogyasszunk több hüvellyest, például lencsét, borsót, babot, csicseriborsót stb.
- A fehér liszt fogyasztását egészsítsük ki teljes kiőrlésű búzaliszttel.
- Ne csak fehér kenyeret és tésztát együnk, hanem próbáljuk ki a teljes kiőrlésű és növényi alternatívákat is.
- Igyekezzünk minél több friss zöldséget illeszteni az étrendünkbe, friss híjántartsunk elegendő fagyasztott zöldséget a mélyhűtőben.
- Ne hámozzuk meg, ha nem szükséges a zöldségeket, gyümölcsöket.
- Kérjük dietetikus segítségét, és iránymutatásával ismerkedjünk meg a rostkiegészítőkkel.

Napi példamenü

Ahogy látható, sokféleképpen növelhetjük étrendünk rosttartalmát. Az alábbiakban egy példamenün keresztül mutatom be, hogy hogyan biztosíthatjuk az ajánlott 30 g rost bevitelét egy felnőtt számára.

- Reggeli:**
- Gyümölcsös-mandulás egyéjszakás zabkása (250 g)
 - Cukormentes tejeskávé (2,5 dl)
- Tízórai:**
- 1 darab alma (150 g)
- Ebéd:**
- Zöldségleves (310 g)
 - Sült csirkemell (110 g)
 - Főtt köles (100 g)
 - Zöldbabsaláta (180 g)
- Uzsonna:**
- Tavaszi gyümölcssaláta (200 g)
- Vacsora:**
- Tojásos-joghurtos saláta (375 g)
 - Tönkölykifli (1 db)

A fent látott példaétrend 39 g rostot tartalmaz!

Ne felejtünk el sok folyadékot inni, hogy a rostok megfelelően végezzék a dolgukat!

Érdemes dietetikushoz fordulni, ha:

- nem vagyunk biztosak abban, hogy mennyi és/vagy milyen típusú rostot tartalmaz jelenleg az étrendünk;
- székrekedésben vagy hasmenésben szenvedünk (például irritábilis bél-szindróma [IBS]);
- a bélrendszerünk állapota korlátozhatja a rostbevitelt (például gyulladásos bélbetegség).

A rostok az egészséges életmód alapkövei, ezért törekedjünk a változatos, rostban gazdag étrendre, hogy élvezhessük annak számtalan pozitív hatását. Apró változtatásokkal is nagy lépéseket tehetünk egészségünk megőrzése érdekében.

Szekeres-Simonová Erika
dietetikai tagozatvezető

Gyümölcsös-mandulás egyéjszakás zabkása

Hozzávalók 1 személyre:

- 50 g nagy szemű zabpehely
- 125 g natúr joghurt
- 1 csapott kávéskanál chia mag
- 1 csapott kávéskanál méz
- 10 g mandula
- 80 g gyümölcs (málna, áfonya, eper, banán stb.)

Elkészítés: Keverjük össze a joghurttal a zabpehelyt. Adjuk hozzá a keverékhez a chia magot és a mézet. Kanalazzuk egy tálba vagy pohárba, fedjük le és egy éjszakán át pihentessük a hűtőben. Reggel szórjuk a mandulát és a gyümölcsöt a krémes zabkása tetejére.



Tojásos-joghurtos saláta

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 db tojás
- 2 db közepes paradicsom
- 100 g konzerv kukorica
- 100 g sárgarépa
- 150 g uborka
- 200 g saláta
- 1 db közepes vöröshagyma
- 1 db kápia paprika
- só, bors, petrezselyem ízlés szerint

- 2 evőkanál olaj
- 400 g joghurt
- 2 gerezd fokhagyma

Elkészítés: A megmosott, szükség szerint meghámozott zöldségeket és a főtt tojást felkockázzuk. Fokhagymás, joghurtos öntetet készítünk az olajból, joghurtból, fűszerekből és a zúzott fokhagymából, majd az egészet egy nagy tálban összekeverjük.

Kartonozás helyett felhőben tárolás



A régészeti kutatások révén megtalált, eddig legrégebbre datálható, orvosi szövegeket, köztük sok gyógyszerkészítési receptet is tartalmazó tárgyi emlék az Ebers-papirusz volt, amely i. e. 1550 körül íródott és a gyógyszerkészítéshez szükséges információk, vagyis receptek mellett számos egyéb tanáccsal is szolgált a különféle betegségek gyógyításához. Az ókori Görögország és a Római Birodalom orvosainál már mindennapi gyakorlattá vált a receptírás, persze nem a mai formájában és céllal. Ezek a dokumentumok általában a betegnek vagy az őt ápoló sze-

Az orvosi recept, a mai értelemben vett egészségügyi dokumentáció legrégebbi tagjának is mondható, mert több mint háromezer évvel ezelőtt létezett már. Jelenünkben, köszönhetően a digitalizáció elterjedésének és gyors fejlődésének, alaposan megváltozott nemcsak a gyógyszerfelírás, hanem az egészségügyi szolgáltatások működtetéséhez szükséges teljes dokumentáció kezelésének, tárolásának, hozzáférhetőségének a rendje is. Vajon merre mutat a fejlődés iránya?

mélynek készültek és részletes tájékoztatást adtak az orvos által hatásosnak tartott, általában gyógynövényekből vagy egyéb természetes alapanyagokból összeállítandó gyógyhatású vagy annak vélt szerek elkészítéséhez és alkalmazásához.

A modern egészségügyi nyilvántartások és azok archiválása a gyógyítás hosszú történetében meglehetősen későn alakultak ki. Annak ellenére, hogy orvosi feljegyzések már évezredek óta léteztek, mert a különféle gyógyszerek készítésének receptjeit, vagy az egyes betegségek gyógyítására javasolt eljárásokat feljegyezték és megőrizték, hogy generációkról generációkra átadhassák tudásukat az utókor orvosainak, arra sosem gondoltak, hogy az általuk kezelt betegek adatait, kórképüket, a náluk alkalmazott eljárások, gyógyszerek hatását, a gyógyítási folyamat lefolyását és eredményét feljegyezzék, esetleg archiválják azokat az utódok számára. Az egészségügyi nyilvántartások modern

fogalma és szisztematikus archiválása csak a XIX. században kezdett kialakulni. Legkorábban azokat az orvosi feljegyzéseket rögzítették, amelyeket leginkább oktatási célokra használtak, de idővel más szerepeket is felvállaltak. Az orvosi leleteket olykor például már biztosítási és más jogi, peres eljárásokban is felhasználták. A XX. század elejétől mind a receptfelírás, mind a betegnyilvántartás területén Európában többségében hasonló módon rögzítették és tárolták az adatokat. Általános volt például a kartonozás, ami amellet, hogy rengeteg helyet foglalt el, még a használata is nehézkes volt. A tárolásáról már nem is szólva. A digitalizáció megjelenésével, hálózatának kiépülésével és nagyon gyors elterjedésével az ezredforduló környékén már nagyon sok helyen az egészségügyi szolgáltatónál a papíralapú dokumentálást felváltotta a digitális nyilvántartás (EHR).

Hidegkuthy Alexa



Betegközpontú adattárolás

A rendszerbe integrált mesterséges intelligencia segíthet a betegek adatainak elemzésében, ajánlásokat tehet az adott beteg személyre szabott kezelési terápiájára és a gyógyító tevékenység eredményeinek elemzését is elvégezheti, javítva ezzel az ellátás általános minőségét.

A digitalizálás, a felhőalapú rendszerek valós idejű frissítését teszik lehetővé, így biztosítva, hogy az egészségügyi szolgáltatók mindig a legfrissebb információkat használhassák fel a páciens gyógyításában.

A modern rendszer nagy előnye, hogy a betegek is hozzáférhetnek a saját adataikhoz, a rájuk vonatkozó egészségügyi feljegyzésekhez, így lehetővé válik, hogy aktívabb szerepet vállaljanak a saját gyógyulásukban.

Ezek a fejlesztések a jövőben átalakíthatják az egészségügyi ellátás jelenlegi módját, hatékonyabbá, biztonságosabbá és betegközpontúbbá tehetik azt. Az egészségügyi mobilalkalmazások lehetővé teszik a felhasználók, vagyis közvetlenül a betegek számára, hogy nyomon kövessék saját egészségi állapotukat, és segítséget kapjanak a betegségek megelőzésében és kezelésében.



Merre fejlődik a „felhő”?

A technológia folyamatos fejlődésével az orvosi rendelvények és feljegyzések felhőalapú dokumentumtárolása készen áll a további fejlesztésre, amelynek lényeges állomásai lesznek a következők: 1. Az érzékeny egészségügyi információk védelmével szükség lesz a jelenlegi adattárolás biztonságának további erősítésére. Mivel az adatszivárgás világszerte egyre

nagyobb aggodalomra ad okot, szükség lesz az erőteljes titkosításra és kulcsfontosságúak lesznek a fejlett biztonsági protokollok. 2. A különböző egészségügyi rendszerek közötti, folyamatosan fejlődő kommunikáció egyre inkább lehetővé teszi a betegek adatainak zökkenőmentes megosztását, ami az ellátás minőségének fokozatos javulásához vezethet. Az EHR-rendszerek lehetővé teszik a betegek egészségügyi adataihoz

való könnyű hozzáférést, ami javíthatja az orvosi ellátás minőségét és csökkentheti az adminisztrációs terheket.

A nyilvántartás fejlődésén kívül a digitális fejlődés is közvetlen hatást gyakorolhat a gyógyító folyamatokra. A telemedicina segítségével a betegek távolról is konzultálhatnak orvosokkal, ami különösen hasznos lehet a vidéki településeken vagy járványhelyzetek idején. Az MI, annak a tulajdonságának köszönhetően, hogy képes nagyon gyorsan óriási adathalmazok eredményeinek az elemzésére, orvosoknak és kutatóknak nyújthat segítséget egy-egy bonyolult eset kezelésében, illetve megelőzésében.

Gyorsabb, hatékonyabb rendszer

A különféle EHR-rendszerek elterjedése világszerte modernizálta az egészségügyi ágazat adatmegosztó, -megőrző és -archiváló munkáját. Általánosan javítva ezzel a betegellátást, az egészségügyi intézmények, kezelőorvosok közötti kommunikációt. Az EHR-rendszerek lehetővé teszik a betegek egészségügyi adataihoz való könnyű hozzáférést, ami javíthatja az orvosi ellátás minőségét és csökkentheti az adminisztrációs terheket. Továbbá a „felhőben” való adattárolással nőtt a betegadatok biztonsága és rendszerezettsége. Az adattárolásban napjainkban már fontos szerepe van a mesterséges intelligencia (MI) folyamatos közreműködésének. Általa egyszerűbbé váltak az orvosok és az egészségügyi szakdolgozók adminisztrációs teendői és gyorsabb, hatékonyabb lett a szolgáltatás.



Elismertek, mégis szorongók

A lélek gyógyításával, mentális anomáliák megszüntetésével foglalkozó szakmai körök tagjain kívül, a hétköznapi emberek társadalma alig vagy egyáltalán nem ismeri az imposztorszindrómát. Legalábbis annak megjelenési formáiról, amelyekkel szinte naponta találkozhatnak, nem gondolnák, hogy valamilyen lelki zavar megnyilvánulásaai lennének.



Az „imposztorszindróma” (IP) kifejezés és vele együtt a jelenség kutatása viszonylag újnak mondható. Nevét *Pauline Clance* és *Suzanne Imes* klinikai pszichológusok adták 1978-ban. A problémát okozó pszichés jelenséget úgy írták le, hogy az abban szenvedő személy állandó hiányérzettel, a kisebbségi komplexushoz hasonló „másodrendűségi” aggodalmakkal küszködik, folyamatosan úgy érzi, képtelen jól teljesíteni a rá osztott feladatokat és magánéletében is mások mögött kullog, mert nem elég okos, művelt,

talpraesett. A jelenség tulajdonképpen egy önértékelési zavar, mert éppen azok a személyek vívódnak vele, akik a külvilág szerint sokkal értékesebb teljesítményt produkálnak, mint az másoknál átlagosan tapasztalható. Szellemi, szakmai teljesítményük kimagasló és elismerésre méltó. Ezek az emberek többségében az élet valamely területén figyelemreméltó eredményeket érnek el, ám azokkal elégedetlenek, ezért folyamatosan többre vágynak, céljaik elérése érdekében szinte mindent megtesznek.

Bizonytalanok, kételkedők

A saját teljesítményük, tehetségük minőségében kételkedőknél, látva környezetük, szakmájuk, sikerük elismerését, megjelenik olykor egy furcsa, nyugtalanító, bántón visszatérő gondolat: talán nem is annyira értékes az eredményük, csak a kívülállók valamiért felülértékelik őket.

Az IP-szindróma gyakori, jellemzően azoknál a személyeknél tapasztalható, akik valamilyen intellektuális

Valerie Young

1982 óta az imposztorszindróma nemzetközileg elismert szakértője és az Impostor Syndrome Institute társalapítója, dr. Valerie Young, a Rethinking Impostor Syndrome programját több száz nagyvállalatnak és egyetemnek adta át világszerte. Young 1982-ben szerzett doktori fokozatot oktatásból a Mas-

sachusettsi Egyetemen, Amherstben. Kutatásai arra törekedtek, hogy megértsék, miért érzi magát olyan sok derék, tehetséges nő (köztük ő is) csalónak.

Díjnyertes könyve: „A sikeres nők titkos gondolatai: Miért szenvednek a rátermett emberek az imposztorszindrómától, és hogyan boldoguljunk ennek ellenére” (Crown/Random House) hat nyelven jelent meg.



területen működnek, művészeti vagy tudományos tevékenységet folytatnak és abban rendkívül sikeresek. Kellemetlen kísérő jelensége a tartós önbizalomhiány és az objektív siker ellenére, a csalásként értelmezhető leleplezéstől való félelem. Az IP jelenséget kutatók szerint egyre nagyobb aggodalomra ad okot, hogy napjainkban különösen a fiatal felnőttek körében lesznek mind gyakoribbak a fentebb leírt tünetek.

A szindrómát kutató dr. Valerie Young szerint annak ötféle típusa van: A „perfekcionista”, aki csalónak érzi magát, mert hite szerint ő sokkal kevesebb értéket produkál, mint amit elhitet magáról a külvilággal. Vagyis becsapja az embereket. A „szakértő” is csalónak tartja magát, mert úgy érzi, hogy a sikert hozó területet sokkal kevésbé tanulmányozta, így kevesebbet is tud róla, mint azt mások hiszik. Mind többet és többet kell tanulnia ahhoz, hogy megfeleljen a saját elvárásainak, és igazságosnak tartsa a neki tulajdonított „szakértő” rangot. A „természetes zseni” típusú szindrómás képtelen elhinni, hogy okos, intelligens és kompetens az általa művelt területen. Ő is úgy gondolja, hogy becsapja a külvilágot. A „szólista” munkájában, művészi tevékenységével makacsul kerüli mások segítségének a kérését, elfogadását, mert ezt csalásnak érzi. A „szuper-személyiség”-nek pedig az a meggyőződése, hogy saját erejéhez mérten, mindig a legkeményebben kell dolgoznia, ehhez pedig a legmagasabb erőbedobásra van szüksége. Ha nem ezt teszi, akkor hite szerint csaló, másokat, akik elismerik a munkásságát, becsapó.

Sikerorientált szakmák veszélye

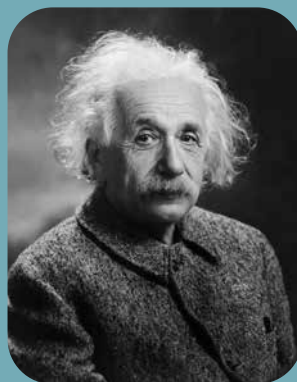
Dr. Young megállapítása szerint az IP-szindrómát kutatók kezdetben úgy vélték, hogy az leginkább a jól teljesi-

Oscar-díjas „imposztorok”

Albert Einstein Nobel-díjas fizikus, a Földön valaha élt emberek egyik legkiválóbb elméje idős éveiben többször hangoztatta: értelmetlen az emberek, a szakma rajongására, túlbecsülték a munkásságát. Valamivel halála előtt, 1955-ben így nyilatkozott: „Kényszert érzek arra, hogy önkéntelenül is csalónak tartsam magam.”

Emma Watson, a Harry Potter-filmekből világszerte ismert angol színésznő számos nemzetközi díj elismert tulajdonosa a *Vogue*-nak, egy díjátadó után adott interjújában beszélt kétségeiről: „Kimentem a mosdóba és bele-néztem a tükörbe. Nem ismertem magamra abban a nőben, aki visszanézett rám és ez felkavaró volt, mert arra gondoltam, hogy gyerekként ösztönösen, magától jövően csináltam a játékot a kamerának, ma színészkedem. Ez vajon nem becsapás, a nézők átverése? Olyanért kapok díjat és elismerést, amit szerintem nem érdelek meg. Úgy érzem magam, mint egy szélhámos, aki becsapta az embereket.”

Tom Hanks négyszeres Golden Globe- és kétszeres Oscar-díj, valamint megszámlálhatatlan nemzetközi elismerés birtokosa, amerikai színész, rendező, író és producer. Önéletrajzírói szerint Hollywood legelismertebb és leggazdagabb színésze. Mindezek ellenére bevallottan időnként IP-szindrómás jeleket produkál. Pár évvel ezelőtt, egy televíziós interjújában mesélte, hogy 2002-ben Paul Newmannel forgatott az *Út a kárhozatba* című krimiben és akkor érezte először azt, hogy értelmetlen a feladatra, alakításával becsapja a nézőket, mert sosem lesz olyan jó, mint Newman, aki annyira természetes volt, olyan magától értetődően játszotta a szerepét, hogy Hanks úgy érezte, ezt ő meg sem tudja közelíteni. Sokáig szorongott, félt, a kész filmet nem is merte megnézni.



tő nőkre vonatkozik. Azóta szélesebb körben tapasztalt jelenségként ismerik el. Az IP-szindróma bárkit érinthet – társadalmi státuszától, munkahelyi háttérétől, képzettségi szintjétől vagy szakértelmétől függetlenül. A jelenséget kutatók szerint egyre nagyobb aggodalomra ad okot, hogy napjainkban különösen a fiatal felnőttek körében lesznek mind gyakoribbak a fentebb leírt tünetek. A sikerorientált szakmák szűnni nem akaróan eredményeket elváró munkahelyein gyakoriak lehetnek az IP-szindrómás esetek. Habár

tünetei kezdetben nem okoznak még mentális zavarokat, a folyamatos teljesítménykényszer, az elvárásoknak való minden áron való megfelelés vágya vagy a munkatársakkal való permanens versenyhelyzet hatására idővel megjelennek a következmények: a tartós stressz, a beteges szorongás, a legkisebb sikertelenség miatti depresszió, a kiégés. Ezek pedig kikezdehetnek nemcsak a mentális, hanem a testi egészséget is.

H. A.

Fájdalmat csillapít a virtuális tér

A betegellátást, gyógyítást segítő „okos” eszközök legrégebbi darabjai a múlt század közepe felé jelentek meg, de valójában ezek még nem voltak képesek a mai értelemben vett, orvost, nővért, beteget egyaránt lényeges mértékben segítő tevékenységre.

Visszatekintve a napjainkban már világszerte általánosan használt, gyógyászati célokat szolgáló okoseszközök őseire, elmondható, hogy az első között jelent meg a század közepe táján, majd terjedt el a 70-es évek végére a diabéteszes betegeket segítő, otthoni használatra tervezett, önellenőrző vércukormérő készülék.

Pontatlan mérések

Annak korai modelljei csaknem akkorák voltak, mint a mai laptopok. Használata kissé bonyolult volt, mert a betegnek a tényleges mérési művelet előtt első lépésként minden alkalommal a gépében kalibrálnia kellett a tesztcsíkot, hogy az készen álljon a műveletre. Ezt követte a célra aktuálisan kiszemelt ujj megszurása, amely egy injekciós tűvel történt. Alapos szúrást kellett végrehajtani, mert csak annál lényegesen nagyobb méretű csepp volt képes mérésre elfogadni a szerkezet, mint például amilyen vérmennyiséget a mai, tenyérszerű készülékek igényelnek. Ráadásul az első készülékek nem is szolgáltak pontos vércukorszintadattal, csak hozzávetőleges értéket tudtak produkálni. Az eltelt több mint fél évszázad alatt alaposan megváltoztak a vércukorszintmérők. A technológia fejlődésével egyre pontosabbak, kényelmesebben használhatók lettek. A hagyományos, ujjbegyből vért vevő tesztek a beteg szempontjából fájdalom, kellemetlen érzés nélkül, szinte észrevétlenül végrehajthatók és napjainkban már nem ritkaság a szúrásmentes készülék sem. Mind a gyógyító, mind a prevenció te-



FOTÓ: NATIONAL MUSEUM OF AMERICAN HISTORY

vékenységnél óriási segítséget kínálnak a modern digitális eszközök, amelyek nemcsak a gyors, folyamatosan pontos mérést garantálják, hanem a mért adatokat archiválják is, így szükség szerint hosszabb időtávra visszakereshetők az értékek.

Életmentő okoskészülékek

A különböző szervi vagy keringési betegségekben szenvedők számára szintén fontos információkkal szolgáltathatnak a rendszeres személyes kont-

rollok eredményei. A test legfontosabb funkcióit ellenőrző digitális eszköz az okosóra, amely típustól függően számos életfunkció működését a nap 24 órájában figyeli és eltérés esetén a tulajdonost riasztja, aki így időben juthat orvosi segítséghez. Különösen fontos lehet ez a riasztás azoknál az életet veszélyeztető súlyos tüneteknél, amelyek eredményes kezelésének elkezdése egy adott időhatáron belül kell, hogy megkezdődjön, mint például a stroke vagy az infarktus. Az okosórákhoz, vércukormérőkhöz hasonlóan, ma már a vérnyomásmérők is tárolják a korábbi mérési adatokat és azok szükség szerint bármikor előhívhatók.

Egyik legújabb és nagyon népszerű digitális alkalmazás a gyermekgyógyászatban a mind szélesebb körben használt, virtuális valóságot mutató VR-szemüveg. Az eszközt a közelmúlt óta több hazai gyermekklinika is alkalmazza, például Budapesten a



Semmelweis Egyetem Tűzoltó utcai részlegén vagy a Bethesda Gyermek-kórházban. Az egyetem tavaly közölte a hírt: Magyarországon is végrehajtották az első olyan onkológiai műtétet, amelynél az orvosok a tényleges beavatkozás előtt VR-szemüvegen keresztül vizsgálták és elemezték az operálandó területet, a daganat pontos elhelyezkedését, az azt körülvevő érhálózat helyzetét és állapotát. Ezzel pedig elérték, hogy rövidebb lett a műtét ideje és a szövődmények is ritkábbá váltak. Az első, VR-elemzéssel támogatott műtétet a Tűzoltó utcában egy évvel ezelőtt hajtották végre egy hétéves gyermekben, aki rosszindulatú szimpatikus idegrendszeri daganattól szenvedett. Az operáció sikerült, szövődmények utána nem jelentkeztek és a gyerek pár nap elteltével otthonába távozhatott. A műtétet végző **dr. Prokopp Tamás** gyermeksebész, aki elsőként végzett ilyen módon beavatkozást Magyarországon, az eljárásról így nyilatkozott az egyetem híroldalán: „Az eljárás újdonsága a műtét előkészítésében és tervezésében rejlik. Az MRI-felvételek alapján szoftverrel háromdimenziós daganatmodellek készülnek, amelyeket a műtét előtt az orvosok VR-szemüveggel vizualizálnak. A szemüvegben a daganatot, környezetét, fontos képződményeket, ereket látják maguk előtt.” A sebész



Elmarad a rettegés

A fővárosi Bethesda Gyermekkórházban a náluk kezelt, gyógyított gyerekek fájdalmait, félelmeit próbálják enyhíteni a VR-technológiával. A szemüveget ma már rendszeresen használják a gyerekek vérvételénél, kisebb belgyógyászati, sebészeti beavatkozások végzésénél, hogy azzal oldják a stresszt, a gyerekek félelmét és szorongását. Egy program keretében, amelynek segítői önkéntes pszichológiaszakos hallgatók, eddig 700 gyereket vizsgáltak, akiken VR-szemüveges beavatkozást hajtottak végre. Bebizonyosodott, hogy az eszköz hatására – feltehetően figyelemelterelő képességének köszönhetően – a gyerekek nem vagy alig érezték fájdalmat és a későbbi életszakaszaikra is kiterjedő rettegés érzése elmaradt náluk. A Bethesda orvosai a módszer további kiterjesztését tervezik.

szerint gyakori eset, hogy a rosszindulatú tumorok érhálózata körbeszővi valamelyik szervhez – leggyakrabban a veséhez – vezető ereket, ami akár azok műtéti sérülését, veszteségét

vagy esetleg a szerv elvesztését is okozhatja. Ez teljesen elkerülhető a műtétet megelőző VR-elemzéssel.

Lóránth Ida

Fóbiák kezelése

A virtuális valóságot mutató eszközt eredetileg nem az orvosoknak szánták. 1962-ben, amikor **Morton Heilig** megtervezte Sensorama gépét, koncepciója inkább az érzékszervek működésének felerősítését, mintsem a terápiás munkára való beállítását célozta. Bár az eszközt később tökéletesítették az űr- és katonai területekre való használatra, hatásának egészségügyben való kiterjesztésére csak az 1990-es években nyílt meg a lehe-

tőség. 1995-ben a kutatók úgy döntöttek, hogy ennek az innovatív rendszernek a lehetőségeit megpróbálják



felhasználni a betegek szorongásának kezelésére is. Kezdetben a különböző fóbiák leküzdésére próbálták használni. Feltételezték, hogy a fóbia elleni küzdelem hatékony módja lehet, ha szembesítik a tőle szenvedő személyt a saját félelme tárgyával. A VR 3D-s környezete mellett, hogy meggyőző képet mutat, abban biztonságos távolságból ábrázolja a fóbia tárgyát, így nem annyira félelmetes, mint a valóságban. Ráadásul a rekreációs szempont vonzóbb megközelítést kínál, mint a klasszikus terápia.



Bennünk élő mikrovilág

Hippokratész, az orvostudomány ókori atyja ezt állította: minden betegség a belekből indul ki. Azt, hogy a megállapítását mire alapozta, két évezred távlatából nehéz volna megfejtetni, de napjainkra bebizonyosodott, hogy az emberiséget kínzó mindenféle betegségek döntő többségénél igaz lehet a megállapítása. Még akkor is, ha egyes kórképeknél csak egyéb közvetítőkön keresztül nyilvánul meg az emésztőszervben lakók hatása.

Az egészen biztos, hogy a legegyszerűbb vizsgálati eszközök (például mikroszkóp) híján Hippokratész nem tudhatta, hogy az általa gyanított betegségek megjelenése miatt nem a belek okolhatók, hanem azért a bennük lakó mikroorganizmusok, baktériumok, gombák, egysejtűek a felelősek. A genetika tudományának színre lépése és a vizsgálati eszközök napjainkra elért fejlődése lehetővé tette, hogy a fenti, az emberi emésztőrendszerben élő mikroorganizmusokat és azok tevékenységét, valamint az emberi testre gyakorolt hatásait a kutatók alaposan tanulmányozzák. Az ezredforduló táján világszerte elindult kutatási programok eredményei bebizonyították, hogy a testünkben élő mikrobák, vagyis összességükben a mikrobiom, 150-szer több – számunkra idegen – gént tartalmaz, mint amennyi a saját, öröklött emberi génünk. Testünkben tízszer több baktériumsejt van, mint saját. Ez számsze-

rűen azt jelenti, hogy az emberi test 22-23 ezer génjére nyolcmillió baktérium jut.

Sokféleség, változatosság

Az Európai Bizottság által finanszírozott humán mikrobiom projektben közreműködő intézmények, a német heidelbergi Európai Molekuláris Biológiai Laboratórium, illetve a St. Louis-i Washington Egyetem kutatói közösen vettek részt a vizsgálatokban. Első lépésként az volt a cél, hogy meghatározzák a mikrobiom összetételét, a bélben élő mikrobák sokféleségét, genetikai változatosságuk felderítését. Ezek a vizsgálatok adtak választ arra, hogy a mikrobiális gének miként működhetnek együtt a test saját génjeivel, és optimális esetben egymást hogyan segíthetik a test egészségének megőrzésében. A mikrobiom kutatásával foglalkozó szakemberek már korábban felfedez-

ték, hogy a belekben élő mikrobáknak döntő szerepe lehet a tápanyagok lebontásában, a fehérjék, a zsírok, a vitaminok szintetizálásában, továbbá a fertőzések elleni védelemben. Ezeket az ismereteket később azzal is bővítették, hogy vizsgálataik eredményeként bebizonyították: minden embernek más és más a mikrobiomja, így amolyan „belső ujjlenyomatként” is szolgálhatna. Az egyedi összetételű mikroorganizmus-kolónia DNS-összetétele mindenki másétól különbözik. Ebből a különbségből adódik, hogy egyazon gyógyszerre szinte minden beteg másképpen reagál. Némelyeknek már az első tabletták beszedése segít a felgyógyulásban, másoknak alig reagál a teste a bevett pirulákra. Feltehető, hogy a mellékhatások megjelenésében és az arra való reakciókban is nagy szerepe lehet az egyéni mikrobiomnak.

A későbbi mikrobiomunk lakóival közvetlenül a születésünk után, de

Viselkedést irányító vírus?

A Binghamton Egyetem kutatói azt vizsgálták, a mikrobiom valamely törzse hatással lehet-e az ember viselkedésére, szokásaira? Az amerikai team eredményeit egyelőre ők maguk sem tekintik véglegesnek, mivel szükségesnek látják az eredetileg kisebb létszámon végrehajtott megfigyelések kiterjesztését. Influenza ellen frissen beoltott személyeket figyeltek meg és azt tapasztalták, hogy az újonnan beoltottak sokkal intenzívebben keresték embertársaik társaságát, mint azt az oltás előtt tették volna. Ebből arra következtettek, talán éppen a bennük lakó mikrobiom egyes csoportjai ösztönözték arra a vizsgálatban részt vevő személyeket, hogy keressék sok embertársuk társaságát, mert ezáltal biztosíthatnák a frissen bekerült kórokozók szaporodását és másokra való átterjedését. Persze maguk a kutatók is gyenge lábon álló eredménynek tartják a megállapításukat, ezért erőteljesen dolgoznak a további megoldások felderítésén.



gyakran már a világrajövetel közben is találkozunk. Az anyaméh steril környezetét elhagyva, már az anya szülőcsatornájában találkozhatunk „jövendő lakóink” első csoportjaival. A külvilágra kerülve gyorsan szaporodnak és sokfélévé lesznek ezek a csoportok. Bekerülve a testünkbe viszont elmondható róluk, hogy tartósan letelepednek és közülük számos egészen életünk végéig, sok generáción át elkísér minket. A tartósan letelepedett mikrobák a testünk történéseivel kapcsolatban szinte mindenre hatással lehetnek.

Szervekkel kommunikál

Az első hazai, Budapesten megrendezett humán mikrobiom-szimpozium előadói közül többen is hangsúlyozták: napjainkra bebizonyosodott, hogy a mikrobiom közössége nemcsak az emésztésben játszik fontos szerepet. Számtalan betegség kialakulásánál is közreműködik, illetve optimális esetben akár meg is akadályozhatja annak testen való eluralkodását. Beigazolódott például, hogy aktívan jelen van a depresszió, a Parkinson-kór vagy az elhízás kórkepeinek kialakulásánál. Ehhez persze egyéb szereplők is szükségesek: egészen a születés módjától, a páciens által fogyasztott étrenden

át, az életmódjában megjelenő stresszig, illetve az általa szedett gyógyszerektől az őt érő környezeti ártalmakig. Ma már bizonyított tény az is, hogy a bélmikrobiom hatással van a központi idegrendszerre és azt gyanítják a kutatók, hogy ezáltal a hormonháztartásra is. Némely kutató szerint a mikrobiom egyes csoportjai bizonyos szinten az

aggyal is kommunikálnak. A Szegedi Tudományegyetemen komoly vizsgálatokat végeznek a Cronh-betegség és a mikrobiom közötti feltárás végett, a debreceni egyetemen pedig egyes rosszindulatú daganatok és a mikrobiom közötti kommunikációt kutatják.

L. I.

Rákkeltő hatás

A Szegedi Tudományegyetem Rák Mikrobiom Kutatócsoportja az emésztőszervekben élő káros és jóindulatú baktériumok viselkedését vizsgálja. Többek között a kutatás során arra koncentráltak, hogy alaposan megfigyeljék, mely baktériumok azok, amelyek segítik a rosszindulatú daganatos kór kialakulását, ennek érdekében milyen anyagokat termelnek és milyen mutációkkal segítik a daganat kialakulását. Az emésztőrendszerben élő Coli baktérium például normálesenben ártalmatlan, de bizonyos környezeti tényezők hatására toxikussá válik és az általa termelt anyaggal vastagbélrákot

előidéző mutációt hoz létre, amely gyorsítja és súlyosbíthatja a betegség kialakulását. A kutatók feladata jelenleg az, hogy találjanak esetleg olyan baktériumtörzseket, amelyek ellensúlyozni képesek az említett karcinogén hatást.



Magyar Ápolók Napja – február 19.

Kossuth Zsuzsanna a magyar ápolás úttörője és a szabadság angyala

Kossuth Zsuzsanna, Kossuth Lajos testvére, a magyar történelem egyik jelentős alakja. Benne tiszteljük az első magyar főápolónőt, aki a harctéri ápolás megszervezésével, az ápolás szervezetté tételével nem csak a XIX. századi Magyarországon, de világviszonylatban is úttörője volt az ápolás mint hivatás megteremtésének. De ennek a törekény asszonynak milyen tevékenységét tekinthetjük úttörőnek?

1848-as forradalom és szabadságharc:

A forradalom kitörésekor Kossuth Zsuzsanna aktívan részt vett a társadalmi és politikai mozgalmakban, támogatója és a munkában társa volt Kossuth Lajosnak, elkötelezve magát a magyar függetlenségért. A forradalom idején a nők szerepe jelentősen megnövekedett, és Zsuzsanna is részt vett a segítő akciókban.

Kórházak megszervezése: Kossuth Zsuzsanna felismerte, hogy a háborúval járó sebesülések és betegségek miatt sürgős szükség van jól szervezett orvosi ellátásra. Ő és társai kórházakat alakítottak ki a harctereken és a hátszágban, megszervezték a sebesült katonák ápolását, ellátását, ételmezését.

Nővéri szolgálat: Zsuzsanna aktivizálni tudta a nőket, a legszegényebektől a legmódosabbakig, megszervezte a női önkéntesek bevonását a harctéri ápolásba. Sógornőjével, Kossuth Lajosné Meszlényi Teréziával megalapították az Országos Védegyletet, támogatásával helyi szervezetek alakultak, amelyek hozzájárultak a katonák ellátásához és felépüléséhez.

Orvosi ellátás fejlesztése: Kossuth Zsuzsanna szoros kapcsolatban állt katonáorvosokkal és nemcsak a fronton, hanem az országot vezető férfiak körében is megtalálta támogató partnereit. Így nem csak közvetve működött közre az orvosi ellátás fejlesztésében vagy akár a logisztikai feladatokban, az orvosi eszközök és gyógyszerek beszerzésében.



Közvélemény formálása: Ő volt az egyik első nő, aki a háború során a közvéleményt aktívan és sok esetben sikerrel tudta mozgósítani, hogy felhívja a figyelmet a sebesült katonák helyzetére és a női ápolók szerepére.

Nemzetközi kapcsolatok: Kossuth Zsuzsanna kapcsolatot épített más országokban élő nőkkel és ápolónőkkel, hogy tapasztalatokat cseréljenek és támogassák egymást a harctéri ápolás terén.

Ugye, nem is feltételeznénk, hogy a XIX. században, amikor a nők szerepe erősen korlátozott volt, akkor egy fiatalasszony ilyen erőteljes hatást is el tudott érni hazája egészségügyi ellátásnak fejlesztésében. Éppen ezért mondhatjuk ma is büszkén, hogy Kossuth Zsuzsanna tevékenysége nem-

csak a szabadságharc idején, hanem később is inspiráló példa volt a női szerepvállalásra az egészségügyben és a társadalmi élet más területein is.

Legyünk hát méltók az ő szelleméhez, és tegyünk meg mindent, hogy álmait, álmunkat valóra váltsuk!

Február 19-én, a Magyar Ápolók Napján Kossuth Zsuzsannára emlékeztünk, akinek bátorsága, elhivatottsága és a közösség iránti szeretete példaértékű számunkra. Büszkéek vagyunk arra, hogy nyomdokaiban járhatunk, az ő öröksége inspirál mindannyiunkat.

Hivatásunk

Dr. Balogh Zoltán MESZK-elnök ünnepi köszöntője megtekinthető:



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

Egyedi partnerkedvezményeket kínál a Generali Biztosító kamarai tagoknak. A meszk.hu weboldalon bejelentkezés után, a Generali Biztosító ajánlata linkre kattintva érhető el a kedvezményes lakás-, casco- vagy kötelező gépjármű-felelősségbiztosítás. Amennyiben bizonytalan vagy kérdése lenne, keresse bizalommal a Generali Biztosító dedikált tanácsadóját!

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 díjmentes 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

Hunguest Hotels

A Hunguest Hotels az egészségügyi szakdolgozók számára 15% üdültetési kedvezményt biztosít, továbbá 10% kedvezményt a catering fogyasztásból is (amennyiben szállásfoglalás is történt).

A kedvezmények kiemelt időszakokban (ünnepek, fesztiválok stb.) is érvényesek!

A kedvezményre való jogosultságot a kamarai tagsági vagy munkavállalói igazolvánnyal szükséges bizonyítani!

További információ és feltételek, valamint a promóciós kód bejelentkezést követően érhető el a meszk.hu honlapon!

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 webáruházukban is igénybe vehető. A kedvezményt vénybeváltás esetén nem lehet igénybe venni és más kedvezménnyel nem összevonható. A kedvezmény igénybevételéhez szükséges a kamarai tagság igazolása: www.prima-protetika.hu



MAGYAR EGÉSZSÉGÜGYI SZAKDOLGOZÓI KAMARA

RENDEZVÉNYEK 2025



MÁJUS 28.

MUNKAHELYI STRESSZ ÉS KIÉGÉS
MEGELŐZÉSE AZ EGÉSZSÉGÜGYBEN

SÜRGÉSZ VI. KONFERENCIA

MÁJUS 30.



EUROPEAN TRANSCULTURAL
NURSING ASSOCIATION –
10TH INTERNATIONAL CONFERENCE

JÚNIUS 22-25.



JÚLIUS 1.

SEMMELWEIS NAP
REKREÁCIÓS PROGRAM

MESZK XII. SZAKDOLGOZÓI
TUDOMÁNYOS KONGRESSZUS

SZEPTEMBER 4-6.



SZEPTEMBER 10-12.

XXVII. ORSZÁGOS JÁRÓBETEG SZAKELLÁTÁSI
ÉS XXII. ORSZÁGOS JÁRÓBETEG
SZAKDOLGOZÓI KONFERENCIA

VII. ORSZÁGOS ÁPOLÁSI INNOVÁCIÓ ÉS
ÁPOLÁSMENEDZSMENT ORSZÁGOS
TUDOMÁNYOS KONFERENCIA

SZEPTEMBER 26.



OKTÓBER 9.

KÉZHIGIÉNÉS SZAKMAI NAP

TAGOZATI NAPOK

OKTÓBER 17-18.



NOVEMBER 28.

DÍJÁTADÓ GÁLA

VÁRJUK SZERETETTEL!

www.meszk.hu/programok-rendezvenyek



Kövessen bennünket!

www.meszk.hu