

HIVATÁSUNK



Az Ápolás Hivatásért díj, 2025
Szabó-Bakos Zoltánné:
Dúskáltam a feladatokban,
de boldogan

4. OLDAL



Kompetencia-
keretrendszer:
az ápolói tudás legjava
a betegellátásban

2. OLDAL



Szakmai
elismerések

18. OLDAL



Elhízás, nemcsak
diéta, hanem
inter-
diszciplináris
feladat

21. OLDAL



Testi, lelki
egészség
őre az alvás

30. OLDAL



HIVATÁSUNK



Az Ápolás Hivatásért díj, 2025
Dr. Téglásyné Bácsi Mária:
Szívügyem a foglalkozás-
egészségügy

..... 6. OLDAL



HIVATÁSUNK



Az Ápolás Hivatásért díj, 2025

Perkó Magdolna:

Soha nem gondoltam,
hogy a tanítás lesz
a hivatásom

----- B. OLDAL





MAGYAR EGÉSZSÉGÜGYI SZAKDOLGOZÓI KAMARA

E-TOVÁBBKÉPZÉSEK

MAXIMÁLIS PONTSZÁM • TELJESEN ONLINE • RUGALMAS
BÁRHONNAN ELVÉGEZHETŐ • GYORS • FELHASZNÁLÓBARÁT

NŐVÉR –
szakmai tudományos továbbképzés XI.

NŐVÉR –
szakmai tudományos továbbképzés XII.

NŐVÉR –
szakmai tudományos továbbképzés XIII.

Az otthon, mint gyógyító tér.
Integrált ápolási megoldások

Intézeti gyógyszerügyi szakasszisztensek és
asszisztensek

**SZEREZZE MEG
SZABADON
VÁLASZTHATÓ
TOVÁBBKÉPZÉSI
PONTJAIT
VELÜNK!**



Kövessen bennünket!
www.meszk.hu

www.oktatas.meszk.hu
HAMAROSAN INDULNAK
LEGÚJABB TOVÁBBKÉPZÉSEINK IS!

Tartalom

INTERJÚ

- Kompetencia-keretrendszer: az ápolói tudás legjava a betegellátásban..... 2

ÉLETÚT

- Az Ápolás Hivatásért díj, 2025..... 4

MESZK AKTUÁLIS

- A csúcson hagyják abba a Kastély Angyalai 12
- Semmelweis-napi kitüntetések 15
- A járóbeteg-szakellátás speciális területe: az aferézislabor 16
- Szakmai elismerések..... 18

TÁPLÁLKOZÁSI ABC

- Elhízás, nemcsak diéta, hanem interdiszciplináris feladat..... 21

BETEGSÉGÜZŐ TUDOMÁNY

- Hamarosan jön a 3D-s szervnyomtatás..... 24

MÚLT ÉS JELEN

- Tovább vizsgálják a gombák gyógyhatását 26

SZELLEMEK ÉS KULTÚRA

- Ellustul-e az agy a gépi intelligencia hatására? 28

MINDANNYIUNK EGÉJSZSÉGE

- Testi, lelki egészség öre az alvás..... 30

Kedves Olvasó!

Rendhagyó módon, egy a lapzárta-kor érkezett hírrel megrendülve és szomorú szívvel tájékoztatom, hogy Bokorné Sike Erika, a MESZK Fejér Vármegyei Területi Szervezet elnök asszonya nagy akarattal, kitartással, optimizmussal és méltósággal viselt betegsége után 2025. augusztus 21-én távozott szakdolgozói közösségünkől. Fájó szívvel búcsúzunk tőle, emlékét kegyelettel megőrizzük! Nyugodjék békében! Magazinunk következő lapszámában szakmai életútjáról, elért eredményeiről, sikereiről külön cikkben számolunk be.

Az egészségügy számára is nagy kihívásokat teremtő forró nyári hónapokon vagyunk túl. Kollégáink a szabadságolások közepette, a növekvő betegforgalom mellett végezték áldozatos munkájukat. Bizunk benne, hogy jutott idő az elmúlt hetekben kikapcsolódásra és a megérdemelt pihenésre is!

Prof. dr. Betlehem József rektorhelyetttel készült e lapszámunk szakmapolitikai interjúja. Letisztult gondolatai, szakmai látásmódja és az általa felvázolt jövőkép biztató lehet a kiterjesztett hatáskörű ápolók további generációi számára.

Ismét három rangidős kollégánkat, pályatársunkat, példaképünket mutatjuk be szakmai magazinunk rendhagyó borítóján, illetve ezt követő belső oldalain. Életpályájuk, tiszta, világos üzeneteik, látásmódjuk mindannyiunknak utat mutathatnak hivatásunk gyakorlása során. Ugyancsak hírt adunk az immár tizenkettedik alkalommal megszervezendő szakdolgozói tudományos kongresszuson átadásra kerülő további szakmai díjazott kollégákról is.

Mindemellett magazinunk hagyományos rovataiban folytatjuk a kulturális vagy éppen az egészségünket befolyásoló ismeretek átadását, a szellemi feltöltődés támogatását. Hasznos és értő olvasást kívánok!

Dr. Balogh Zoltán

HIVATÁSUNK



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

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

Szerkesztőbizottság: Babonits Tamásné, Mátésné Horváth Mónika

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

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

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

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

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

©Hivatásunk 2025. Minden jog fenntartva. A lapban megjelent valamennyi írásos és képi anyag közlési joga a szerkesztőség és a kiadóé. 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: Vértes Dániel

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

Kompetencia-keretrendszer: az ápolói tudás legjava a betegellátásban

Áprilisban jelent meg az a kormányrendelet, amelynek nyomán könnyebben beilleszthető a betegellátásba azoknak a kiválóan képzett szakdolgozóknak a tudása, akik az elmúlt években egyetemi szintű képzésben részesültek. A kiemelt kompetenciájú ápolók (advanced practice nurse – APN) képzéséről és a szabályozás rendszerszintű hatásairól is kérdeztük prof. dr. Betlehem Józsefet, a Pécsi Tudományegyetem rektorhelyettesét.

A szakmai szervezetek üdvözölték az idén áprilisban megjelent, az egészségügyi tevékenység végzéséhez kapcsolódó egészségügyi szakdolgozói kompetenciák keretrendszeréről szóló miniszeri rendeletet. Ön korábban a szakdolgozói ellátási modell fejlesztésének koordinációjáért felelős miniszeri biztosként felügyelte a területet, de volt Takács Péter szaktanácsadója is. Ön is sikerként könyvelni, hogy elkészült ez a rendelet?

Mindent sikerként lehet elkönyvelni, ami a szakdolgozók és különösen az ápolók munkájának láthatóságát, átláthatóságát és szervezett keretek közé helyezését szolgálja. Az elmúlt évtizedekben sokak és sokat fáradoztak azon, hogy a szakdolgozók sokszor „láthatatlan”, ámde a mindennapok szintjén nélkülözhetetlen és több megbecsülést érdemlő munkája markánsabban, a jogi szabályozás szintjén is megjelenjen és az ebben sok évtizedes gyakorlattal rendelkező országok sorába csatlakozhasson. A jogszabállyal az első, nagyon jelentős lépés megtörtént a hazai szakdolgozói kompetenciák tisztázására, azonban az igazi siker csak akkor érkezik el, ha az egészségügyi ellátás valamennyi szereplője – ideértve a beteget és hozzátartozóját is – érti a szabályozás célját és szükségességét, valamint annak hasznosságát is, akár a megbízottság szempontjából. Az egészségügyi ellátás ma már transzparenssebb, mint a múltban volt, amiben tovább segíthet a szakdolgozói jogi keretek felrajzolása.

Szakmai oldalról nézve azt is lehetne mondani, hogy elkerülhetetlen, hiszen a környező európai országok egyre nagyobb hányadában léptek ebbe az irányba.

2017-ben három orvosegyetemen vették be a kiemelt kompetenciájú ápolók – ösztöndíjjal is támogatott – képzését 100-100 fős keretszámmal. A képzések hat szakmai területen – aneszteziológia, intenzív terápia, perioperatív, sürgősségi, geriátria és alapellátás – indultak el, az első fecskék 2019 tavaszán végeztek. Most, hat évvel később, milyen létszámban képviselik magukat az ellátórendszerben?

Valóban, 2017-ben három klinikai központtal és orvosegyetemi háttérrel is rendelkező egyetem egészségtudományi karán indult el a képzés, amit egy fél évvel később a negyedik ilyen kvalitásokkal bíró egyetem is követett. Nem titok, hogy az akkori egészségügyi államtitkárság koordinációjában szoros egyeztetéssel, összehangolt programmal és nagy lelkesedéssel indult a képzés, amihez a magyar állam több milliárd forint támogatást is biztosított, amely elsősorban ösztöndíjak formájában realizálódott. A hullámozó felvételi és végzési adatok eredményeként 2025-ig 424 kiterjesztett hatáskörű ápoló végzett a hat specializációban, akik közül az Országos Kórházi Főigazgatóság közhiteles adatai alapján eddig 385 fő dolgozik is a hazai egészségügyi ellátórendszerben. A többségük a sürgős-

ségi területen és a közösségi ápolásban helyezkedett el – az előbbi területen 184, utóbbin pedig 110 fő –, de minden, a fent említett szakterületen jelen vannak. Hogy ez az eredmény sok vagy kevés, nézőpont kérdése, ugyanakkor azt látni kell, hogy ez a típusú képzés a világon sehol sem tartozik a tömegképzés kategóriájába.

A rendelet már konkrét feladatköröket is átruház a kiemelt kompetenciájú ápolókra, és ezek így már jól elkülöníthetővé váltak a szakápolók vagy általános ápolók hatásköreitől?

Fontos hangsúlyozni, hogy itt keret-szabályozásról van szó. Vagyis valóban szükséges több szinten elkülöníteni az ápolói hatásköröket, hisz nemcsak a képzés vált Magyarországon is többszintűvé a mögötte lévő tudással, képességekkel, autonómiával, hanem az ellátás napi gyakorlata is. Ez konkrétan azt jelenti, hogy megjelentek olyan orvosi, ápolási technológiák, eszközök és ehhez igazított szakmai irányelvek, amelyek korszerű – néha speciális – tudást igényelnek, gyorsan változnak. Ennek egyik leképeződése valóban a kiterjesztett hatáskörű ápolók egyetemi szintű képzése hazánkban. A kompetenciák megújulásának tendenciája tovább fog folytatódni a közeljövőben, hiszen a digitális tudás, a mesterséges intelligencia adta újabb lehetőségek az ápolást és szélesben a szakdolgozói területet sem hagyják érintetlenül. Itt érdemes még megemlíteni például a



Betlehem József

képzésként is, hiszen egyre több felsőfokú végzettségű szakember (radiográfus) jelent meg a területen, akik akár képessé tehetők szonográfiai kompetenciák birtoklására is.

A kompetencia-keretrendszer meghatározása rendezi azt a gyakorlatot, amikor helyben, írásos felhatalmazás alapján végeztek olyan beavatkozásokat szakdolgozók, amelyek átlépték a korábban hatályos jogszabályi kereteket, különösen a betegellátás önálló végzésének lehetőségei tekintetében?

Látni kell, hogy a jogi szabályozás nem mindig tudja vagy akarja lekövetni az aktuális szakmai fejlődést. Ez egyfelől érthető is, hiszen a gyakorlatban már bevezetett új eljárások jogszabályba való átültetése hosszadalmas folyamat lehet a jogalkotás rigorózus keretei között. Ugyanakkor a napi gyakorlat kénytelen jó-rossz megoldásokat találni annak érdekében, hogy a napi működőképeség fennmaradjon, egy korszerű eljárás alkalmazható legyen, és ezért utakat tör magának azzal, hogy hallgatólagosan kompromisszumokat kényszerít ki. Kedvenc példám erre a parképítés. Egy új parkban az utak körzövel, vonalzóval való pontos kijelölése után a járdák végleges kiépítése előtt érdemes hagyni, hogy a felhasználók maguk is bejárják a parkot. Egy idő után látható válik, hogy hol futnak azok az ösvények, amelyek mentén érdemes kijelölni a „hivatalos” utat, amelyen gyorsabban és praktiku-

sabban lehet célba jutni. Egy jogi keretrendszer is kell, hogy határokat szabjon, de azt, hogy melyik ellátóhelyen személy szerint kinek milyen végzettséggel mi a feladata és abból mit lehet követelni tőle, miért felelős, az adott munkaszerződés és annak tartalma kell, hogy meghatározza. A kompetencia nemcsak lehetőség, hanem számon kérhető felelősség is, amitől nem félni kell, hanem megfelelő módon felkészülni rá.

Rendezték a jogi és szakmai felelősség viselésének kérdéseit is az APN-ek esetében az önálló egészségügyi tevékenységek végzése során vagy ez a terület még további szabálmódosítást igényel?

Egy fent említett léptékű szabályozást feltételezem, hogy a jogalkotó bizonyosan úgy gondolta át, hogy az alkalmazhatóság érdekében további részletszabályok megalkotása is szükséges. Erre korábban is tettünk már javaslatokat.

Szükségesek-e, és ha igen, milyen intézményi feltételek – gondolok itt belső szabályzatokra, protokollokra – kellenek ahhoz, hogy egy egészségügyi szolgáltató APN-t alkalmazzon a rendelet szerint?

Annál lényegesen szélesebb körű belső szabályozás, mint ami már most is szükséges az intézményi feladatok ellátásához, álláspontom szerint nem, ugyanakkor egy új munkakör kialakítása részben jogalkotói, részben szervezeti kérdés. Ma már a hazai ellátórendszer-

ben közel 400 APN kollégát alkalmaznak, reményeink szerint a tudásuk és képességeik legjavát kihasználva a betegek jobb ellátása érdekében. A képzési keretrendszer ismert, tudjuk, mire képesek a kollégák, azt pedig a munkáltató dönti el, hogy ebből mit és mennyit vesz igénybe. Persze jó lenne segíteni a szerepkör betöltését szakmai irányelveken alapuló protokollokkal minél több területen. Kívánatos lenne az is, hogy az önálló munka láthatósága – így például a tevékenység kódolása – és bizonyos területeken finanszírozhatósága érdekében további szakmai lépések történjenek.

Az Ön prognózisa szerint milyen hatással lehet ez a rendelet a betegellátás minőségére és biztonságára, és lehet-e hatással az ápolói szerepkör társadalmi és szakmai elismertségére, ezáltal esetleg az utánpótlás biztosítására?

Régebbi és újabb nemzetközi példák egyaránt alátámasztják, hogy a felelősségi körök tisztázása segíti az ellátóteam tagjai között a hatékonyságot. Különösen a kiterjesztett hatáskörű ápolók munkájával kapcsolatosan ismerünk nemzetközi adatokat, amelyek egyértelmű pozitív hatásokról számolnak be, úgy a betegbiztonság, mint a betegelégedettség és protokollkövetés terén. Ezek a változások az ápolás szakmai elismertségének növekedését is képesek magukkal hozni, de legalábbis érzékeltetni, hogy itt nemcsak az alapápolási feladatok szakszerű elvégzéséről van szó, hanem egy profeszionális szakápolási munkáról, aminek nemegyszer a betegmenedzselés a legfontosabb része. Pontos képet persze a változásokról akkor kaphatunk, ha ezt szisztematikusan, országosan kezdjük el monitorozni. Bizom abban is, hogy az ápolói pályaválasztásra is pozitív hatással lesz egy pontosan bemutatott karrierút, bár tudjuk, hogy ez nem történik meg egyik napról a másikra.

Tarcza Orsolya

Az Ápolás Hivatásért díj, 2025

A MESZK „Az Ápolás Hivatásért” díját olyan kollégák kapják, akik szakmai munkájuk mellett aktívan részt vesznek a jövő ápolóinak oktatásában, ezzel is növelve az egészségügyi hivatás népszerűségét, megbecsültségét. Idén három kiválóságot díjazott a kamara országos elnöksége: *Perkó Magdolnát*, a budapesti Kanizsai Dorottya Egészségügyi Szakközépiskola, Szakiskola és Gimnázium korábbi igazgatóját, a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karának docensét, *Szabó-Bakos Zoltánnét*, a Fejér Vármegyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház volt ápolási igazgatóját, valamint *dr. Téglásné Bácsi Máriát*, a korábbi Országos Munkahigiénés és Foglalkozás-egészségügyi Intézet (OMFI) főmunkatársát. A velük készített beszélgetéseinket olvashatják.

Perkó Magdolna: Soha nem gondoltam, hogy a tanítás lesz a hivatásom

Imádtam csinálni! – ezzel az egyszerű kijelentéssel kezdte beszélgetésünket *Perkó Magda*. A mondattal akár véget is érhetett volna a beszélgetésünk, de azért mégiscsak történt egy s más abban a négy évtizedben, amit Magda az egészségügyi oktatásával, nevelésével töltött. Ha nem is közvetlenül a betegágy mellett, de generációk nőttek fel a kezei alatt a Kanizsai-ban, ami korábban „csak” egészségügyi szakközépiskola volt.

– Negyven év alatt az egészségügyi szakoktatás minden szintjét bejártam: egészségügyi szakiskolában – ennek jogutóda lett a főiskola – kezdtem, az egészségügyi főiskolán maradtam, majd visszatértem a középiskolába, amit húsz éven át igazgatóként is vezettem – foglalja össze pályáját dióhéjban Magda. Elbeszéléséből aztán kiderül, a nagykanizsai középiskola után az orvosi képzésre készült, de fizikából nem volt kitűnő az eredménye, így nem sikerült a felvételi. Akkoriban indult viszont az Orvostovábbképző Intézet érettségire épülő Egészségügyi Szakiskolája, amit Magda ápoló szakon végzett el, ám a hivatást nem sokáig gyakorolta, mert az iskolavezető visszahívta tanítani.

– Életemben soha nem akartam tanítani, így voltak bennem kérdőjelek, de aztán egy másik érv meggyőzött: fel-



ajánlottak egy szolgálati lakást. Ez döntötte el a pályámat. Fél év sem kellett hozzá, és beleszerettem a tanításba, főleg anatómiát oktattam. Később az esélytelenek nyugalmával jelentkeztem az egri tanárképző főiskolára, ahová fel is vettek, mert éppen anatómiai kérdést húztam a felvételin – emlékszik vissza Magda.

– Nem telt el sok év, amikor már örültem, hogy nem vettem fel az egyetemre, és ma bizony már nehezen tudom elképzelni magamat orvosként. Azt hi-

szem, túl empátikus vagyok egy ilyen hivatáshoz, minden beteggel meghaltam volna. Így aztán az ápolónőség sem az én világom – vallja be Magda, aztán így folytatja:

– A diplomával a zsebemben teljes gőzzel tanítottam az Egészségügyi Főiskola pedagógiai tanszékén, másodállásban pedig a főiskola tanulmányi osztályán dolgoztam. Szülési szabadság alatt elvégeztem az ELTE-t pedagógia szakon, amitől azután lett egy második „szerelemtudomány”, ami megerősített abban, hogy a tanítás az én életutam. 2004-ben elvégeztem még a Budapesti Műszaki Egyetem GTK közoktatási vezető szakát is.

Amikor a Kanizsai-ban megüresedett egy biológiatanári állás, Magda boldogan elvállalta, de a főiskolai munkáját is megtartotta. Becsülettel végigjárta a számlátrát az iskolában, először helyettesként segítette az igazgató munkáját, majd át is vette az intézmény vezetését.

– Ragyogó tantestület volt mellett, sok pályázatot nyertünk együtt, és rengeteg tananyagot is írtunk, iskolánk presztízsét növelve ezzel.

Aztán úgy 15 évvel ezelőtt változni kezdett a középfokú oktatás és a szakképzés világa. A Kanizsai-ból gimnázium és informatikai szakképző is lett, az Újpest központjában álló iskolában pedig már nem tudtak úgy válogatni az eminensek között, mint akkor, ami-

kor ez volt a főváros egyik legerősebb egészségügyi szakközépiskolája.

Romló pályák, romló viszonyok

Az egykori igazgatónő beszél arról is, hogy a szakközépiskolai rendszerben a 3. évfolyamon derült ki, elkötelezett-e a diák az egészségügy iránt. Ekkor elkezdődtek a gyakorlatok, és a fiatalok szembesültek a betegellátás árnyoldalával is. – Ha nem is számottevő ezeken az évfolyamokon a lemorzsolódás, de volt – mondja, és úgy emlékszik, 1998 után vált érezhetővé az oktatásban is az egészségügyi hivatás presztízsének romlása, egyre kevesebben voltak, akiket beiskoláztak. Magda rámutat az összefüggésekre is:

– Az utóbbi húsz-huszonöt évben szinte csak negatív kommunikáció jelenik meg az egészségügyről a médiában, aminek eredményeként kezdett lecsúszni a szakma, és húzta magával a pályaválasztási kedvet is. De hozzá kell tennem, hogy hiába nem becsüli a társadalom az ápolókat, a szakdolgozók képzése kiemelkedő szintű Magyarországon. Lehet, hogy a gyakorlat ezt az elméletbe fektetett igényességet megszenvedte, de a gyakorlatot nem a demonstrációs termekben, hanem a kórházi ágyak mellett lehet csak megszerezni.

– Egyre rosszabb az együttműködés az egészségügyi ellátórendszer és az egészségügyi oktatás között. Míg korábban a képzőhelynek és a kórháznak egyaránt presztízst jelentett a gyakorlati képzés, később a heti egynapos betegágy melletti gyakorlatok az udvariassági látogatás szintjére süllyedtek, a kórháziak nem is merték bevonni a diákokat a betegellátásba. Demonstrációs gyakorlatokkal igyekeztünk felkészíteni a tanulókat, de egy szituációs gyakorlat soha nem helyettesítheti a valódi beteg mellett szerzett tapasztalatot – összegzi Magda, hozzátéve azt is, hogy míg ko-

rábban kötelezően kijelölt kórházakban, kórházi szakoktatók irányításával folyt a gyakorlati képzés, most gyakorlatilag a munkahelyre van bízva, hogy milyen képzést nyújt a „kisnővéreknek”.

Kellett hozzá az Egészségügyi Minisztérium támogatása is, de Magda ötlete valósult meg, amikor elindult az ápolói távoktatás idehaza azok számára, akik már a betegágy mellett dolgoztak. Országos képzéssé terebélyesedett később a program.

– A kezdetekkor rajtam kívül azt hiszem, senki nem hitt a projekt sikerében, de én nagyon! Beiratkoztam a Gödöllői Tudományegyetem ET tananyagfejlesztés és -írás, majd a Gödöllői Tudományegyetem ET korszerű oktatástechnológia gyakorlata pedagógusoknak kurzusra. Így jött a következő „szerelem”, ami már inkább „megszállottság” volt.

Kollégáimmal elkészítettük a távoktatási tananyagokat, felkészítettük a programra jelentkező iskolák tanárait a mentorálásra, és több száz hallgatóval elkezdődött a képzés. A színvonalas záróvizsgák bizonyították a program sikerét. A sikerhez nagymértékben járult hozzá a vidéki társiskolák szakoktatóinak lelkesedése, kemény munkája, és a képzésben részt vevő ápolóhallgatók bizonyítási vágya.

– Aktív koromban számos, egészségügyi és pedagógiai témájú könyvet írtam, több tananyagot lektoráltam, de komolyabban nem sokkal a nyugdíj előtt kezdtem írni a *Nővércímű* szakdolgozói tudományos lapba. Társszerzőkkel egy ápolástörténeti cikksorozatot kezdünk, „Az ápolástörténet gyöngyszemei” címmel. Itt olyan, az egészségügyben kiemelkedő teljesítményt nyújtott személyek életútját mutattuk be, akikre büszkék lehetünk.

Más világ is van

– Csupa pozitív élményt szereztem, mintha egy másik világba csöppentem volna – számol be a kaposvári kórház-

ban nemrégiben szerzett jó tapasztalatairól Magda

– Odafigyelnek a betegekre, udvariasak és kedvesek voltak a szakdolgozók, és a betegek ellátását áthatja a holisztikus szemlélet – sorolja, és úgy véli, mindez a vezetőségen múlik. – Ahol odafigyelnek az ápolói gárdára, és elismerik a munkájukat, oda szívesen mennek dolgozni a nővérek – magyarázza. – Az ápolók tevékenysége a köztudatban a beteg elemi szükségleteinek kielégítésére korlátozódik, mint az ágytárhordás vagy a testi higiéne biztosítása. Külön művészet azonban egy kiszolgáltatott fekvő beteg ágytárlát kivinni úgy, hogy közben a beteg ne érezze azt megalázónak. Az orvosoknak nincs ideje a betegek lelki ápolására, ezt a nővéreknek kell vállalniuk. Szerencsére ma már a szakdolgozói fizetések sem annyira alacsonyak, mint néhány évvel ezelőtt, de az odaadást, empátiát nem lehet megfizetni. Akiben ez megvan, azt nem a fizetés fogja távol tartani ettől a hivatástól.

– A nyugati országokban egészen más az ápolók presztízse, mint itthon, nagyon sokan ezért is kint keresik a boldogulást. Volt tanítványaimtól is hallom, hogy nem az ötször magasabb bér, hanem a megbecsültség számít, úgy a munkahelyen, mint a társadalomban. Emlékszem, még szakközépiskolaként működtünk, amikor beállított hozzánk egy Amerikába szakadt honfitársunk. Ápolókat toborzott a tengerentúlra. Horror pénzt, lakást kínált, én pedig nem fosztottam meg a gyerekeket ettől a lehetőségtől. A végzős évfolyamból 16-an jelentkeztek, hogy kimennének, de ehhez szakmai vizsgát kellett tenniük. Tudásban magasan verték a külföldieket, de az angol nyelvteszt sikeres kitöltéséhez a felsőfokú angol nyelvvizsgájuk kevésnek bizonyult, ezen hatan el is csúsztak. Van, aki máig odakint dolgozik, mások hazatértek, kettejükkel rendszeresen e-mailt is váltok – meséli Magda.

Télen-nyáron Balaton

– Nem vagyok öreg, de elég régen születtem, így már 15 éve abbahagytam a munkát, és élem a nyugdíjasok, soha „nincs időm semmire” boldog életét – fogalmaz Magda nevetve, amikor a nyugdíj utáni mindennapokról kérdezem.

– A *Nővér* lapba máig írok, itt jelent meg az írásom a Kanizsay átfogó törté-

netéről, és társszerzőkkel az Egészségügyi Főiskola negyed évszázados fennállásáról is. Ma már Balatonmáriafürdőn születnek az írások, mert Magda leköltöztött oda, ahol közel lakik a családjához.

– Olvasni nagyon szeretek, de írogatni már nem igazán akarok. Időm sincs, mert a három unokámmal – négy-, kilenc- és 12 évesek – mindig van annál sokkal jobb programunk.

– Fél évig nagyon zavart itt a tó mel-

lett a túl nagy nyugalom, hiányzott a főváros zsongása. Budapesten színházba járó örült voltam, amit itt nélkülözni kellett. De végül rátaláltam a kaposvári Csiky Gergely Színházra, ahol remek darabok futnak – osztja meg zárás-ként hétköznapi történetét Magda, aki azt is elárulja, ha hívták, eddig mindig elment egykori diákjai osztálytalálkozóira. De ma már fárasztják a nagy utazások. – Most már meggondolom... – mondja.

Szabó-Bakos Zoltánné: Dúskáltam a feladatokban, de boldogan

Az én életem már mindenhol megjelent – mondja nevetve *Szabó-Bakos Zoltánné, Erzsí*, amikor agárdi nyaralójuknak hatalmas teraszán leülünk beszélgetni a hőségben. Felkészülten, egy paksa-métával ül le mellém, időnként belelapoz a kézzel írt és nyomtatott oldalakba, és megjegyzi: „Jaj, és ez még fontos!”

Móri lány vagyok – kezd bele végül élete történetébe. Kisgyermekkorai emlékeiben még élénken élnek azok a nyári napok, amikor az édesanyja hajnalban keltette őt és a nővérét, hogy kibiklizzenek a határba, és megkapálják a családi szőlőt. – Már akkor azt tanultam a szüleimtől, hogy csak munkával lehet előrejutni, és ez olyannyira belém vésődött, hogy a munkában, a tanulásban és a közösségért vállalt feladatokban is kitűntem a szorgalmammal.

Gyakori látogató volt a móri szülői háznál egy bábaasszony, Erzsit pedig elvárásolták a történetei, olyannyira, hogy elhatározta: szülésznő lesz. A székesfehérvári József Attila Gimnázium akkoriban egészségügyi szakközépiskola volt, a heti gyakorlatokra pedig a megyeszékhely kórházába jártak a diákok. Mivel Erzsí az érettségi után a szülővárosában nem kapott munkát, így Székesfehérváron kilincsel, ahol fogadták. Ez volt az első és egyben utolsó munkahelye is: 2021-ben, 47 év után innen búcsúztatták nyugdíjba vonuló ápolási igazgatóként.

– A középiskola befejezése óta, 18 éves koromtól egyedül tartottam el

magamat, munka mellett végeztem sorban az iskolákat. Szülésznő lettem, majd a szülészetben 21 évesen főnővér-helyettes, aztán az igazgatóságon és az iskolapadban találtam magamat. Az intézetvezető szakot végeztem el a főiskolán, ahol négy év alatt rengeteget tanultam a vezetésről, szervezésről, gazdálkodásról, de még pszichológiát is tanultunk. Azt a kiváló képzést váltotta aztán a diplomás ápoló szak. Később a menedzserképzőt is elvégeztem, de a munkámban a Pécsi Egyetemen kapott humán szervezői diplomával szerzett ismereteket tudtam a legjobban alkalmazni. 1990-től ápolási igazgatóhelyettes voltam a kórházban, ezt a pozíciót akkor adtam fel, amikor megadatott a lehetőség, hogy létrehozzam a humán erőforrás szervezeti egységét az intézményben, ami rendkívül racionális szemléletet kívánt. Később pályázat útján lettem ápolási igazgató.

Legyen jó „Szent György-ösnek” lenni

– Sose bántam, hogy dúskáltam a feladatokban, de a legfontosabbnak a kiváló betegápolást, a betegek komfortjának biztosítását, az ápolásfejlesztést és az emberierőforrás-gazdálkodást tartottam, és azt, hogy tudatosan foglalkozunk az utánpótlással és a közösségek kialakításával. Amikor létrehozhattuk a humán erőforrás-marketinget a kórházban, nővérszolgálatot, ünnepsége-

ket, bálákat szerveztünk és kitüntetésekkel alapítottunk. Bővítettem a szociális feladatok körét, önszervező csoportot alakítottunk ki, és akkoriban állt fel a kórházi énekkar is. A személyzetfejlesztés fontos része volt az oktatás, a munka melletti képzések. Mindezeknek is szerepe lehetett abban, hogy 2019-ben a Magyar Kórházszövetség Elnöksége Szent Piroska Ápolásszervezési Díjjal ismerte el az intézményünkben folyó ápolási és ápolásszervezési munkát.

– Kórházunkban súlya és rangja volt az ápolásnak, a szakdolgozók véleménye nélkül semmiben nem döntött a menedzserment – szögezi le Erzsí, és hozzáteszi még, fontos foglalkozni az ápolókkal a kórházakban, hogy a sok feladat mellett jól is érezzék magukat munkahelyükön. Ha ez teljesül, akkor kisebb a fluktuáció, és a következő generáció számára is jó példaként állíthatók a kollégák.

– Nem siker-, inkább feladatorientált voltam. Ars poeticám volt, hogy ha bármi újat bevezetek is, azt először egy mikrokozmoszban próbáljam ki, generális változtatást pedig csak akkor kezdeményezek, amikor a hibákat a „kicsiben” már kijavítottuk.

– Magam is mindig úgy éreztem – és így hitelesen tudtam továbbadni is –, hogy jó „Szent György-ösnek” lenni. Hálás vagyok a kórházamnak azért, hogy ott tanulhattam, dolgozhattam, embereket szerethettem. Úgy érzem,

hogy hosszú évek munkájával végül remek főnövéri kart és megfelelő ápolói struktúrát sikerült kiépítenünk, és jó a szakdolgozói iskolázottság is. Nem mondom, hogy soha nem kellett feyelmet tartani, de mindig igyekeztem, hogy ne lépjem túl a kereteket, és ha szigorúnak is kellett lennem, akkor is csak a szükséges mértékben voltam az.

„Erzsike! Maga még mindig így szalad?!” – kiáltott rá nemrégiben valaki a kórház udvarán – mesél egy nemrégiben megesett történetet Erzsi, aki úgy emlékszik, ő mindig sietett, ha belépett a kórház udvarára. – Nem is tudok lassan menni, hozzászoktam, hogy szedjem a lábamat, amikor szülésznőként egyedül vittem a 12 órás műszakokat. Ott egész nap rohanni kellett – emlékszik vissza nevetve, és beszél arról is, hogy összejönnek időnként a volt társaival, kollégáival, beülnek egy helyi presszóba kávézni, beszélgetni.

Egy kecses szobor igaz története

Sok, szívmengető történet kerül még szóba beszélgetésünk során, mégis egyről hosszasan mesél Erzsi, aki azal vezeti fel a fehérvári Kossuth Zsuzsa-szobor históriáját, hogy „amit eltervez, azt meg is csinálja”. Erzsiben 2016-ban merült fel az ötlet, hogy emléket állítsat a fehérvári kórház udvarán az 1849-es szabadságharc főápolónőjének – éppen a *Hivatásunknak* mesélt erről először. Közeledett a tábori kórházak alapítója születésének 200. évfordulója, 2017 februárja. Ekkor akadt Erzsi kezébe a megyei újság, benne a megye legsikeresebb vállalkozóinak bemutatásával.

– 240 levelet küldtünk ki, talán ha ötvenen válaszoltak, de így is összekalapoztam két és fél millió forintot a szobor árára. *Nagy Benedek* szobrászművészt kértem fel a műalkotás elkészítésére – aki egykor rajztanárom volt a móri iskolában –, de ő már nem vállalta, hanem az ugyancsak szobrász-



ként dolgozó lányát ajánlotta. Így végül *Nagy Edit* keze munkája most ott áll az igazgatóság épülete előtt egy gyönyörű parkban. Az átadóünnepségen *Sövényi Klári* meg is jegyezte, hogy ez a legkecsesebb Kossuth Zsuzsa-szobor, amit látott, mert ez egy leány keze munkája.

Búcsúzóul 82 rózsaszál

– Nekem soha ne mondják, hogy menj! – ezzel a határozott mottóval közeledett Erzsi a nyugdíjas évek felé. – A szakma csúcsán kell abbahagyni, és én a Covid második hulláma után, a szolgálati jogviszony törvény hatálybalépése előtt magam döntöttem erről. Addigra már „előttem volt az utódom”, *Nyakas Eszter*, akivel régóta dolgoztam együtt, és tudtam, hogy nagyon jó kezekbe adom át az ápolási tevékenység irányítását – mondja. Elmeséli még, hogy Eszter volt, aki furfangosan kávézni hívta a nyugdíjba vonulása napján, de amikor pontban három óra-kor kiléptek az igazgatóság kapuján, 82 vezető, részlegvezető, a főnövérek és helyetteseik álltak sorban kétoldalt, egy-egy szál rózsával, amiket egyre növekvő csokorba pakoltak Erzsi kezébe, egészen, amíg az autójáig ért. – Zokogtam – vallja be Erzsi, de nem maradt szárazon a szeme a búcsúztatóján sem.

– Levezetői feladatokat is elláttam

azon a Semmelweis-napi ünnepségen, ahol egyszer csak a mikrofonhoz lépett *Nyakas Eszter* ápolási igazgató és *Trokán Péter* színművész, aki a 47 év szolgálati időmet versben szavalta el – meséli meghatottan Erzsi, visszaidézve a teremben zúgó vastapsot, és az esti buli hangulatát a főnövérekkel. – Így kell búcsúzni és búcsúztatni. Sajnos sokszor hallom, hogy sértődötten távoznak kollégák, pedig ezt nem szabadna engedni – szögezi le.

Amikor arról kérdezem, nem viselte-e meg, hogy egy nagy intézmény vezetői beosztása után elcsendesedtek a hétköznapjai, úgy válaszol:

– Azonnal elengedtem. Nem telefonálgatok a kórházba, nem osztogatok kéretlen tanácsokat. Persze követem az eseményeket, de nagyon tudatosan hátráléptem – mondja, de azért bevallja azt is, furcsa volt, hogy nem kapott annyi hívást és e-mailt, bár voltak feladatok, amiket megtartott magának, lassítva kicsit az aktív korszak lezárását. Volt miből válogatnia, hiszen a közösségért való fáradhatatlan tenni akaráras kiténik Erzsi pályafutásának minden állomásán. Régiófelelősként kezdte a Magyar Ápolási Egyesületben, a MESZK bölcsőszervezetében. A kamarának alapító tagja, ahogyan a szervezőbizottságban és az első elnökségben is ott volt. Aelnöke volt a Magyar Ápolási Igazgatók Egyesületének, és elnöke a fehérvári kórház Betegápolásért Alapítványának.

– Viszem tovább az alapítványi elnöki feladatokat, ami bővült a kamara alapítványának (MESZA) elnöki feladataival is. Megtartottam a MESZK-ben viselt vezetői tisztségemet a Humánpolitikai és Minőségfejlesztési Bizottságban, és a kibővített elnökség tagjaként részt veszek a kéthetente tartott elnökségi üléseken, ahol további feladatokat kapok.

– Próbáltak titkolózni és kiküldtek! – kacagja el magát Erzsi, amikor arról kerül szó, hogyan próbáltak „fű alatt” szavazni a neki ítelt „Az Ápolás Hiva-

tásért” díjról éppen abban a kamarai bizottságban, amelyiknek ő az elnöke. De hamar áttér arra, hogy mennyire fontosnak tartja, hogy elismerjék az ápolók munkáját. – Sok-sok díjat és elismerést alapítottunk a MESZK-ben, de engem mindig nagyon inspirál, ha egy újjal készülünk az utókornak. Így történt ez „Az Ápolás Hivatásért” díjjal is, és amikor kitaláltuk, hogy megalapítjuk ezt is, azonnal megjelent előttem Florence Nightingale képe, amelyiken az egyik kezében a kötényét, a másikban egy lámpást tart. Végül erről mintáztuk a díjjal járó szobrot – büszkélkedik ötletének sikerével Erzsi, aki azért azt is megjegyzi, alaposan megmelengette a szívét, hogy kollégái is úgy vélik, tett annyit az ápolás ügyéért, hogy méltóvá vált erre a rangos elismerésre is. – Na, nem azért, mert kipipálhatom ezt is, hanem

mert úgy érzem, a szakmaiság mellett a tisztességgel, becsülettel és hitelességgel végzett munkámat ismerték el, amire mindig is törekedtem.

Jobbá tenni a jót is

Most már én is fontos vagyok, és nem csak a kórház – ezzel az elhatározással lépett be a nyugdíjas évek kapuján Erzsi, aki immár „magára figyelve” egy év alatt adott le 23 kilót, szigorúan tartva a heti három tornát és a napi háromszori étkezést. Bár meglegyintette minden fogyókúrázó réme, a jojóeffektus, és a rákövetkező évben visszaszaladt tíz kiló, de mostanra sikerült megszabadulnia attól is. Mérnök férjét kicsit nehezebb rávenni a mindennapi sétára, pláne a nordic walkingra, de azért néhanap együtt indulnak útnak.

Míg Erzsi kikísér a kapuhoz, és végignézzük az apró veteményesben a rendezett sorokban növe paprikákat és paradicsomokat, a burjánzó petrezselymet és sóskát, az illatozó rozsmaringot, amiből került az előző napi krumplifőzelékbe, Erzsi mesél még arról, hogy a munka mellett Zsolt fiát és Orsolya lányát is sikerült elindítani a maguk útján, és közgazdászok lettek. A két nagyobbik fiúunoka 14 és 12 éves, a tanulás mellett a fociban jeleskednek, a tízéves unokaöccsük mellé pedig öt évvel ezelőtt érkezett egy kis unokahúg is, ő most a nagyszülők szeme fénye.

Csukódik utánam a nyaraló takaros kertjének kapuja, Erzsi int, majd befelé indul. Bennem pedig visszacseng még egy mondata: minden napban meg lehet találni a szépséget és a jót, engem pedig mindig az vezérelt az utamon, hogy ezen is tudjak jobbitani.

Dr. Téglásné Bácsi Mária: Szívügyem a foglalkozás-egészségügy

Aki nem hiszi el, hogy lehet a foglalkozás-egészségügyről lelkesedéssel és meghatottsággal beszélni, az üljön le *Téglásné Bácsi Máriával*, akit nemcsak az ambíció, hanem az elhivatottan végzett munka predesztinált az egykori Országos Munkahigiénés és Foglalkozás-egészségügyi Intézet (OMFI) főmunkatársi beosztásába. Bár ahogyan a szervezet, úgy a foglalkozás-egészségügy is alaposan átalakult. Mária máig tevékeny, fáradhatatlan és állhatatos képviselője és védőbástyája a területnek.

– Elvárásolt a kémia, ezért vegyipari technikumba készültem a gimnáziumi érettségi után, az egészségügyi szakiskola csak a második helyen szerepelt a jelentkezési lapomon – idézi fel Bácsi Mária a pályaválasztás éveit. A technikumba nem vették fel, így került a szolnoki születésű leány a püspökladányi gimnáziumból Budapestre, az Orvostovábbképző Intézet Egészségügyi Szakiskolájába.

– Jó tanáraink voltak, szerettem az anatómiát, az élettant. A gyakorlatokon

pedig szembesültem azzal, nemcsak az a fontos, hogy szakmailag hogyan végzünk el egy feladatot, a beteg közérzetével és lelkével is sokat kell foglalkozni. Ezt tovább erősítették bennem első munkahelyemen azok a Honvéd Kórházban akkor még dolgozó rendi nővérek, akik mellett tovább mélyült az empátiás készségem. Az idegsebészeti osztály intenzív terápiás részlegén ismerhettem meg a csapatmunka fontosságát, az önálló feladatellátás során az azonnali döntés felelősségét.

Az idegsebészeti osztály vezetője felfigyelt Mária jó szervezőképességére, ösztönözte a fejlődésre és továbbtanulásra, így intenzív terápiás ápolói képesítést szerzett, rá három évre pedig – a korábbi főnövér nyugdíjazását követően – az osztályvezető főorvos felkérte az 50 éves részleg vezetői feladataira.

– Szerettem a kihívásokat, és bár fiatal voltam, átláttam azokat a szervezési kérdéseket, amelyeket meg kellett oldanom. Vallottam, hogy csak szakmailag felkészült szakdolgozókkal tudunk

javítani az ápolás minőségén, ezért nagy hangsúlyt fektettem képzésekre és továbbképzésekre, de nem feledkeztem meg az egykori gyakorlatokról sem. Elvártam a kollégáktól a betegek iránti tiszteletet és együttérzést – foglalja össze vezetői hitvallását Mária, aki nemcsak a nővérektől várta el a tudásuk bővítését, hanem munkája mellett 1983-ban az Orvostovábbképző Intézet Intézetvezetői Szakán (később Hajnal Imre Egészségtudományi Egyetem) intézetvezetői képesítést, majd 1996-ban egészségügyi menedzseri diplomát szerzett.

Új terület, új kihívások, új ambíciók

A pályamódosítás éve 1983-ban következett be Mária életében. Az akkori Országos Munka- és Üzemegészségügyi Intézetben megalakult az üzemegészségügyi főosztály, ahová vezető ápolót kerestek. Máriában pedig volt ambíció és bátorság egy egészen új területre lépni.

Először főmunkatársként látta el a főnövére teendőket. Nemcsak az üzemi nővérek országos hálózatát szervezte meg és irányította, de az üzemi főnövérekét is, akik a megyei szakfelügyelő főorvosok munkáját segítették. Gondoskodott a képzés és továbbképzés ügyének rendezéséről is.

– Kihívásokkal teli munka volt, de nagyon megszerettem – meséli Mária, és felidézi, milyen gyökeres változásokat hozott a munkaegészségügyben a rendszerváltozás, vagy később az Európai Unióhoz való csatlakozásunk. – Nemcsak az egészségügy és a gazdaság alakult át, hanem az elvárások és a társadalmi szemlélet is. A kor igényeinek megfelelően foglalkozás-egészségügyi szolgálatokká szervezték át az üzemegeészségügyet, és ezzel nekünk is tartanunk kellett a lépést.

Mária már az időközben Országos Munkahigiénés és Foglalkozás-egészségügyi Intézet névre átkeresztelt szervezet Foglalkozás-egészségügyi Főosztályán dolgozott 1999-ben, amikor többéves előkészítő munka után az ő közreműködésével megszületett az üzemi ápolóképzést felváltó foglalkozás-egészségügyi szakápolói képesítés, és elkészült a szakápolók tananyaga és vizsgakövetelményei, a képesítés bekerült az Országos képzési jegyzékbe (OKJ). Ezzel 10 hónapos ráépülő szakképzés formájában elindulhatott az oktatás a szakiskolákban.

A munka ezzel még nem ért véget, hiszen a moduláris tananyagfejlesztéssel követni kellett a szakképzést érintő folyamatos változásokat, de Máriának a foglalkozás-egészségügyi főosztályon figyelemmel kísérték a nemzetközi ajánlásokat, a hatósági és munkajogi területeken végbemenő változásokat is, minduntalan korszerűsítve a tananyagokat, igazodva a foglalkozás-egészségügyi orvosképzés változásaihoz is. 2015-ben megjelent a „Tananyag a foglalkozás-egészségügyi szakápolók részére” című tankönyv, amelynek szerkesztésében Mária is tevékenyen részt vett. Bár



az OKJ megszűnt, és ma már a felnőttképzési törvény alapján folyik a foglalkozás-egészségügyi szakápolók oktatása, most is ezen tananyagok alapján folyik a képzés.

– Nem egyszerű megfelelni a korszerű tudásnak, amikor gyorsan változik a gazdaság, az ipar, az üzemek. Ahogyan átalakulnak a munkahelyek, úgy változnak az egyes munkakörökkel járó kockázatok, és ennek megfelelően kell modernizálni a kockázatfelismerés módszereit is, ami a foglalkozás-egészségügyi szakápolók egyik fő feladata az alkalmassági vizsgálatok szervezése mellett. De ebben a munkában talán a preventív szemlélet, a tájékoztatás és tanácsadás a legfontosabb, hiszen a kollégák az egészségmegőrzéssel kapcsolatos feladatokat is ellátnak.

– Mi már 2015-ben elkészítettük a foglalkozás-egészségügyi szakápolók kompetencialistáját – mondja Mária, amikor az egészségügyi tevékenység végzéséhez kapcsolódó egészségügyi szakdolgozói kompetenciák keretrendszeréről szólok miniszteri rendeletről kérdezem.

– Ugyan nem hirdették ki, de a kimeneteli követelmények között szerepelnek azok a feladatok, amiket a szakterületen dolgozóknak teljesíteniük kell. Pedig a foglalkozás-egészségügy területén is fontos lenne a hatás- és jogkörök

hivatalos tisztázása, mert számos olyan feladat van – például műszeres vizsgálatok, szervezési feladatok – amiket most is önállóan végeznek a kollégák.

Mária nemcsak a tananyag kidolgozásában vett részt, de bekerült a szakértői és vizsgáztatási névjegyzékbe is, és vizsgaelnökként a hallgatók tudását is felmérhette. Számos oktatási anyag megírását vállalta, amelyek ma is alapkövei a képzésnek.

Folytatja még, amit elkezdett

Bár Mária 2011-ben, 40 évnyi szolgálat után nyugdíjba vonult, de ugyanabban a beosztásban folytatta a munkát, egészen a koronavírus-járvány kitöréséig. Akkor az átszervezések nyomán megszűnt a munkaköre, de továbbra is figyelemmel kíséri a szívének oly kedves területet. Részt vett a Magyar Ápolási Egyesület (MÁE) alapításában, annak vezetőségi, illetve elnökségi tagjaként is szerepet vállalt. Lassan harminc éve, 1997-ben hívta életre és vezeti az egyesület Foglalkozás-egészségügyi Ápolói Szekcióját.

– A MÁE alapítására az ösztönzött bennünket, hogy önálló érdekképviselete legyen az ápolóknak, az önálló szekcióban pedig emellett a szemléletmód formálása is fontos volt, az új szakmai információk ismertetése mellett. Minden évben megszervezzük a Foglalkozás-egészségügyi Ápolók Szakmai Napját, ahol immár hagyományosan módunk és lehetőségünk nyílik arra, hogy a szakterület kiválóságait elismerjük – mondja Mária. Kiemeli, hogy a MESZK is fontos feladatot lát el a foglalkozás-egészségügy területén azáltal, hogy *Hirdi Henriett* általános elnök egyben a Foglalkozás-egészségügyi Szakápolók Európai Szövetsége (FOH-NEU) elnöke is, ami így biztosítja a nemzetközi kitekintést is. Mindemellett a kamara is rendelkezik a foglalkozás-egészségügyi ápolást is magába foglaló tagozattal.

Máriának és munkatársainak sokéves kitartó munkával sikerült méltó helyre emelniük a szakterületet, bizonyítja ezt az is, hogy a szakdolgozóknak immár évek óta lehetősége nyílik előadást tartani a Magyar Üzemegészségügyi Tudományos Társaság (MÜTT) éves kongresszusán is.

Amikor a kamara segít továbblépni

– Négy gyermeket örököltem – enged röpke bepillantást Mária a magánéletébe, miután elárulja, csak 30 éves kora után ment férjhez. Mesél a tragikus emléké 2012-es évről, amikor a férjét és édesanyját is elveszítette, és ebből a mély gödörből éppen a MESZK-nek és a MÜTT-nek köszönhetően sikerült kilépnie, mert elkísérhette Hirdi Henriettet a FOHNEU tarragonai kongresszusára Spanyolországba. – Ez egy olyan momentum volt abban az évben, ami kimozdított a mélypontról, és erőt adott a feladataim folytatásához – mondja

Mária, majd szavaiból kiderül, hogy ma már rendezett, boldog családi körülmények között él jelenlegi párja mellett.

– Rendeződött az élet, lefoglalnak a család körül a teendők, és széles a baráti körünk is. Felüdülést jelentenek az összejöveteleink, olyankor szívesen főzőcskézek, jó érzéssel tölt el, hogy gondoskodhatom róluk. Gárdonyi nyaralónk gyakori helyszíne ezeknek a családi vagy baráti találkozóknak – teszi hozzá. Bár korábban sok országot bejártak, ma már az egészségi állapotuk kevésbé engedi a nagy utazásokat, de nemrégiben barangoltak egy kicsit a hűvösebb éghajlatú Karintiában. Mária a kertészkedés mellett olvasással és keresztrejtvényekkel szívesen mútatja az időt.

Csak még ezt az évet...

Nagy becsben tartja Mária a MÁE-től 2009-ben kapott Kossuth Zsuzsanna-díjat, és a Tóth Imre-emlékérmét, amellyel a MÜTT ismerte el a foglalkozás-egészségügyért végzett kiemelkedő tudomá-

nyos, oktatói, gyakorlati tevékenységét 2012-ben. Ezek sorába zárkózik most fel a MESZK „Az Ápolás Hivatásért” díja.

– Megtiszteltetés, hogy a kamara is elismeri a szakmai életutamat, de sokszor érzem úgy, hogy a munkámért kapott legnagyobb kitüntetés az, hogy maig tartják velem a kapcsolatot a kolléganők, igényt tartanak a véleményemre az ország különböző területein dolgozó foglalkozás-egészségügyiek, és megmaradt az évek során kialakított szinte napi kommunikáció, ami a MÁE foglalkozás-egészségügyi ápolói szekció szakmai napjának szervezése idején még inkább felerősödik – mondja Mária, aki a mai napig szívvel-lélekkel szervezi ezt az eseményt, korára való tekintet nélkül.

– Csinálom, bár sokszor elhatároztam, hogy már csak ezt az évet vállalom, de aztán jött a következő és egy újabb... Csak még egyet, hogy ezzel is segíthessem tovább a szakterületen dolgozók fejlődését.

Tarcza Orsolya

Címlap plusz három recept

Ahogy Olvasóink már megszokhatták, címlapos interjúnkhoz mindig tartozik egy recept. Ezúttal Az Ápolás Hivatásért díj kitüntetettjeit kértük, hogy osszák meg olvasóinkkal kedvenc receptjeiket.

Rakott burgonya mustáros szelettel

Imádtam főzni, de most, hogy már egyedül élek, hozatom az ebédet – vallja be *Perkó Magda*, aki gyakorta keres ötleteket az egyik népszerű online receptgyűjtő oldalon, amikor a családot, unokákat várja. Szeretik a rakott ételeket, mert egyszerűen elkészíthető, kevés időt vesz igénybe, na és persze nem lehet elrontani. Ez a finomság is ezért kerül többször az asztalukra.

Hozzávalók: (6 fő részére): 8 db burgonya, 6 db főtt tojás, 1 evőkanál étolaj vagy sertészsír, 3 dl tejföl + 1 tojás, só, íz-

lés szerint bors, ízlés szerint 1 kávéskanál fűszerpaprika, 70 dkg (8-10 szelet) sertésjarja, só, ízlés szerint bors, 4 evőkanál mustár.

Elkészítés: A krumplit főzzük meg héjában enyhén sós vízben, főzzük kemény-



re a tojásokat is, majd pucoljuk meg, szeleteljük vékony karikákra. A sertésjarját felszeleteljük, sózzuk, borsozzuk, vékonyan megkenjük a mustárral mindkét oldalát, majd zsírban elősütjük. Nagyobb teflonba téve többet tudunk egyszerre sütni. Kis vizet öntözve a hús alá, fedő alatt puhára pároljuk, de akár sütőben sütvé is elő lehet készíteni. Egy kisebb tepsi kenjük ki zsírral, erre tegyük le egy réteg karikára vágott burgonyát, majd 4-5 szelet mustáros tarját, erre tojáskarikákat. Ismét jöhet a burgonya, hús, tojás, a tetejére burgonya kerüljön. A tejfölbe keverjük a plusz egy tojást, ízlés szerint borsot, sót, kevés pirospaprikát. A rakott tetejére kenjük a tejfölös egyveleget. Tegyük 200 fokos sütőbe, és süssük össze kb. 20-25 perc alatt. Melegen, savanyúsággal tálaljuk.



Kefires-hűtős lángos

Gyakori látogató a család Szabó-Bakos Erzsikéék agárdi „birtokán”, de idén is volt közös nyaralás a Balaton mellett, ahol szilvás gombócot és lángost rendeltek az unokák a mamától, aki reggel kilencre el is készült a frissen sült lángossal. Erzszi elárulja még, hogy csak dupla adagnak áll neki, és azt is, hogy nem is kell hajnalok hajnalán kelnie a dagasztás, kelesztés miatt.

Hozzávalók: 50 dkg finomliszt, 1 dl langyos tej, 3 dl kefir, 100 ml olaj, 25 g élesztő, 1 teáskanál só, 1 teáskanál cukor, olaj a sütéshez, ízlés szerint reszelt sajt és tejföl.

Elkészítés: A tejet langyosra melegítjük, utána keverjük hozzá a cukrot, az élesztőt pedig belemorzsoljuk. Lefedve, meleg helyen 8-15 perc alatt futtassuk fel. A lisztet a sóval keverjük egybe, majd adjuk hozzá az olajat, a kefirt és a felfuttatott élesztőt, kézzel vagy géppel dagasszuk a tésztát, majd kiolajozott tálban, fóliával lefedve tegyük a hűtőbe egy éjszakára (de minimum 2-3 órára) pihenni. Akár több napig is maradhat a hűtő-

ben, nem feltétlen kell a teljes mennyiséget egyszerre kisütnünk. Pihentetés után olajos kézzel tépjünk kis darabokat a tésztából, óvatosan húzzuk ki vékonyra, majd forró olajban süssük aranybarnára mindkét oldalán (3-5 perc).

Kínáljuk fokhagymával, tejföllel megkenve és sajttal megszórva.

Diós-meggyes pite (nagy receptje alapján)

A család és a barátok is gyakorta érkeznek Bácsi Máriaékhoz, ilyenkor

mindig szerepel a kívánságlistán Mária meggyes süteménye, ami a nagy repertoárjából öröklődött tovább. A tésztát alaposan megpakolja meggyel, a tetejét gazdagon megszórja dióval. A háziasszonybarát sütemény gyorsan elkészül, és nem is kell hozzá túl sok minden. Ellenben igen finom, így aztán gyorsan elfogy.

Hozzávalók: 30 dkg liszt, 25 dkg cukor, 5 dkg margarin, 1-1,5 dl tejföl, 2 egész tojás, 1 csomag sütőpor, 1 csipet só, 1 üveg magozott meggy, 15-20 dkg apróra tört dió.

Elkészítés: A meggyes pite receptjének elkészítéséhez a meggyet hagyjuk lecsöpögni. Tálba szitáljuk a lisztet, elmorzsoljuk benne a margarint, elkeverjük a sütőporral, majd a cukorral, beleütjük a tojásokat, végül a tejfölt is hozzáadjuk, alaposan kidolgozzuk, hogy ne maradjanak benne csomók. A tésztát az előzőleg kiolajozott és lisztezett, közepes méretű tepsibe öntjük, majd a meggyet belepotyogtatjuk, a tetejét megszórjuk a tört dióval. 180 fokra előmelegített sütőben kb. 20-25 percig sütjük a pitét. Túpróbával ellenőrizzük, hogy átsült-e a tészta. Ha kihűlt, porcukorral meghintve tálalhatjuk.



A csúcson hagyják abba a Kastély Angyalai

A MESZK idén áprilisban 13. alkalommal rendezte meg az országos szakmai versenyt. Az országos fordulót a budapesti Lurdy Rendezvényközpontban tartották. A győztes csapat a Komáromi Selye János Kórházból érkezett, a Kastély Angyalai egy éven keresztül viselhetik az „Az ápolói hivatás mestere” címet. A felkészülésről, a verseny izgalmairól és a jövőbeni terveikről is faggattuk a csapat „szóvivőjét”, Davidov Évát.

A csapat névválasztását talán magyarázni sem kell, ha tudjuk, hogy egy több mint 110 éves kastélyba lép be minden munkanapján az a négy kollégánk, akik az idei szakmai versenyen a legjobbnak bizonyultak. Az egykori Gyürky-kastélyt 1945 után alakították kórházzá, az épület így már csak kívülről mutatkozik főúri lakhelynek, minden más már egy mai, modern kórház működését szolgálja.

(ahogyan a MESZK elnöke, *Balogh Zoltán* nevezte a verseny megnyitóján) nemcsak a komoly elméleti vizsgának és a délutáni, mosolyfakasztó Tájékoztató vetélkedőnek adott helyszínt, hanem itt rendezték be a kórházi szimulációs környezetet is, ahol a csapatoknak életszerű helyzetgyakorlatokban kellett bizonyítaniuk szakmai felkészültségüket, rátermettségüket.

Egy kórház, egy csapat

– Én dolgozom kórházunkban a legrovidebb ideje, 14 éve, a többiek már több mint két évtizede ápolják, gondozzák, segítik a komáromi intézményben a betegeket. Régóta ismerjük egymást – vág bele csapata bemutatásába „szóvivőként” *Davidov Éva*, aki egykor boncmesterként kezdte pályafutását, majd munka mellett diplomázott, jelenleg pedig a Selye János Kórház ápolási osztályának vezető ápolója és az ápolási igazgató helyettese.

A csapat kapitánya *Kecskés Mónika*, aki a reumatológiai osztály vezető ápolója, emellett a jövő generációjának oktatásából is kiveszi a részét. Nemcsak tanít, hanem tanul is, egészségügyi menedzser szakon hallgató a győri Széchenyi István Egyetemen.

Eredetileg szülész nő volt, ma már a komáromi intézmény egynapos sebészeti osztályának vezető ápolója *Szalai Erzsébet*, aki egyúttal diplomás ápoló hallgató a Károli Gáspár Református Egyetemen.

A csapatban az erősebbik nemet *Szabó Péter* műtővezető szakasszisztens képviselte, aki már több mint harminc éve koptatja a „kastély” műtőjének padlóját.

– Petit volt a legnehezebb rávenni az indulásra, több mint kilenc percig gyözködtem telefonon, hogy tartson velünk még egyszer. Tudtam, hogy szükségünk van rá a győzelemhez, mert nagyon jó a latitudása, anatómiában pedig talán a legfelkészültebb közülünk – meséli Éva.



A Kastély Angyalai csapata

Nem volt ismeretlen élmény a csapat számára a dobogóra állni, hiszen végeztek már a harmadik helyen a XI. országos verseny fináléjában. Az országos döntőbe a területi és megyei versenyeket követően jutottak be Komárom-Esztergom vármegye képviselőjében. A „Lurdy Hospital”

Éva visszaidézi azt is, hogy annak idején az első szakmai versenyre még azért vállalkozott a csapat, mert az ápolási igazgató felkérte őket, aztán mesél arról is, hogy 2023-ban nem is akartak győzni, így akkor számukra is meglepetés volt a 3. hely. Idén azonban tudatosan az első díjért mentek.



A csapatbemutató



Maximális pontszámmal bizonyították a helyzetgyakorlatokban is

Megosztották a magolnivalót is

A Kastély Angyalai összesen kilenc alkalommal veselkedtek neki a versenynek az elmúlt 13 évben. A mostani, győztes csapatösszetétel 2022-ben alakult ki, együtt nyerték meg idén a megyei vetélkedőt, ezzel kvalifikálva magukat az országos döntőbe.

– A megyei és országos döntő között alig egy hónap telt el, így sok időnk nem maradt az ünneplésre, gyakorlatilag már másnap elkezdtük a felkészülést a budapesti megmérettetésre – emlékszik vissza Éva. – Azt már tapasztalatból tudtuk, hogy mindent tankönyv szerint vár el a zsűri, így tehát ezen a versenyen nem lehet csak a megszerzett rutinra hagyatkozni.

– Amíg én a *Hívásunk* magazin ko-

rábbi lapszámaiból igyekeztem be-magolni mindent, még a címlapos szereplő kedvenc receptjét is, Móni a kamara Etikai kódexét tanulta meg szinte kívülről. Erzsike a MESZK Alapszabályába ásta bele magát, Peti pedig a pályaeorientációs videók tartalmát igyekezett az eszébe vésni – idézi fel Éva a felkészülés heteit, és úgy véli, nemcsak a kitartó tanulásnak volt köszönhető, hogy végül a dobogó legfelső fokára állhattak áprilisban, hanem annak is, hogy az idei megmérettetésre nagyon részletes versenyfelhívást tett közzé a kamara.

A legnehezebb talán a gyakorlati feladat volt a döntő során, ahol eredetileg egy zavart, gyengén látó, az ágy körül bolyongó nőbeteg katéterezése lett volna a feladat, de amikor felsorakoztak a kórterem mintájára

kialakított helyszínnél, kiderült, hogy igazából férfi betegről van szó.

– Erzsike a dokumentáció vezetésében volt kiemelkedő, Peti a betegnyugtatózásban sziporkázott, amíg Móni és én előkészültünk a feladathoz, összeszedtük a szükséges eszközöket. Végül – mivel férfi beteg katéterezésében csak nekem volt gyakorlatom – a beavatkozást én végeztem el. Maximális pontot kaptunk – meséli Éva büszkén, hiszen ebben a versenyszámban még sosem született ilyen eredmény.

Ez volt az utolsó győzelem

A versenyből a kórház is „kivette a részét”, elismerve szakdolgozói kiemelkedő teljesítményét. A csapattagok minden megmérettetés után szabadnapot kaptak, és Semmelweis Napon



Elméleti tudáspróba



Örömkönyvek



Kihirdették a győztest...



...de még mindig nem hiszik el

kitüntetésben részesültek – a 2023-as verseny idején ugyanúgy, ahogy az idei győzelem alkalmával. Amikor arról kérdezem, a kollégák körében milyen visszhangra talált a győzelmük híre, Éva úgy fogalmaz: „Akiben nincs irigység, féltékenység, ők mind együtt örültek velünk.”

– Mindannyian tudtuk, hogy képesek vagyunk nyerni, de magunknak is bizonyítani akartunk. Mi egy kicsi kórház vagyunk, ahol aktív ellátás már csak a reumatológiai osztályon folyik, de egy ringben kellett küzdenünk az egyetemi klinikák és az országos intézetek csapataival. Ennek tükrében büszkék vagyunk a győzelemre, a gyakorlati feladatban szerzett maximális pontszámunkra pedig különösen. Mindehhez talán az is hozzájárult, hogy egy olyan családiás kórházban dolgozunk, ahol törekszünk a minőségi ápolásra, és nem futószalagon, hanem érintésorientáltan kezeljük a betegeket.

Nem maradtak szárazon a csapattagok szeméi az áprilisi, budapesti döntőn, de ezek az öröm könnyei voltak, amelyeket aztán a győzelem boldog mosolya váltott fel.

– Borzasztóan kimerültünk a nap végére, elsősorban az izgalom és a vizsgadruk miatt, ez alól szabadultunk fel, amikor kihirdették, hogy mi nyertünk – magyarázta a könnyeket Éva, aki azt is elmondta, bár a verseny

jó hangulatban telt, sokszor érezték úgy, mintha harmatgyengék lennének. Amikor az eredményhirdeteskor a kijelzőn feltűnt a második helyezett neve, akkor viszont már tudták, hogy ők a legjobbak. – Eddig is jó csapat voltunk, de most talán még szorosabb, barátiabb összekovácsolódást

nagyon sokat áldoztak a versenyre való felkészülés során. – Ugyanakkor a fiatal kollégáinkat kapacitáljuk arra, hogy részt vegyenek ezen a nem könnyű, de éppen ezért rangos megmérettetésen. Ha lesz versenyszellemű utánpótlás, akkor mindent elkövetünk annak érdekében, hogy új csapa-



A jól megérdemelt kupával

hozott a felkészülés és a verseny, és a győzelem sokat javított a hivatásbeli önbizalmunkon is.

– Ez volt az utolsó versenyszезонunk. Mindannyian úgy éreztük, hogy a csúcson kell abbahagyni – árulta el végül Éva, aki azt mondja, a családjukkal töltött időből, szabadidejükből

tot indítsunk a szakmai versenyen, és végigsegítsük őket a vetélkedők sorozatán. Ha mi képesek voltunk győzni, akkor ők is meg tudják majd csinálni. Igaz, új nevet kell majd választaniuk, mert a Kastély Angyalai mi maradunk.

Sófalvi Luca

Semmelweis-nap, 2025

Minden évben július 1-jén ünnepeljük a Semmelweis-napot, amely a magyar egészségügy egyik legjelentősebb szakmai ünnepe. E jeles alkalomból országsszerte ünnepeket rendeznek, amelyek keretében a MESZK területi, megyei és helyi szervezetei elismerésekkel tisztelegnek a kiemelkedő munkát végző egészségügyi szakdolgozók előtt. Az események célja a szakmai teljesítmény megbecsülése, a közösségi összetartozás erősítése és a hivatás társadalmi elismerésének hangsúlyozása. Az alábbiakban a 2025. évi Semmelweis-napi rendezvények vármegyénkénti összefoglalója olvasható.

Baranya: Június 30-án, a pécsi Tudásközpontban tartották a megyei rendezvényt. Elismerő okleveleket és kongresszusi díjakat adtak át a Pécsről, Siklósról, Harkányból és Szigetvárról jelölt szakdolgozóknak. Az esemény közös ebéddel zárult.

Békés: A Békés Vármegyei Területi Szervezet ünnepségének a békéscsabai Jókai Színház kamaraterme adott otthont. Hat kategóriában vehettek át elismerést a különböző szakterületeken dolgozó kollégák, köztük mentőtisztek, ápolók, szakápolók és egészségügyi közösségek, például az Orosházi Krónikus Belgyógyászati Osztály munkatársai. A „Békés megye kiváló szakdolgozója” címet *Kovács Anasztázia* nyerte el. Az ünnepség közös fotózással és az *Álomügyelet* című előadással zárult.

Budapest: Július 2-án az Eötvös10 Művelődési Házban tartották a fővárosi ünnepséget, ahol 50 szakdolgozó kapott elismerő oklevelet és tárgyi jutalmat (Samsung tabletet). A rendezvényen kiemelt gondolatként hangzott el: „Az egészség a legnagyobb kincs, amit adhatunk másoknak.” A díjátadót szintén az *Álomügyelet* című színpadi előadás követte.

Csongrád-Csanád: A június 13-i eseményen adták át a Pro Curatio Valetudine díjat, amely egyedi ezüstéremmel és 150 000 Ft pénzjutalommal jár, valamint a Semmelweis-napi elismerő okleveleket, ezek mellé 50 000 Ft jutalom is társult.

Heves: Több helyszínen és időpontban, Mátraházán, Hatvanban, Egerben és Gyöngyösön zajlottak ünnepek. Az elismerések alapját a több évtizedes szakmai elhivatottság, mentorálás és a hivatás iránti elkötelezettség képezte. A gyöngyösi eseményen a szakdolgozók mellett a helyi önkormányzat és a MESZK vezetői is jelen voltak.

Komárom-Esztergom: A Semmelweis-napi ünnepeken személyre szóló elismeréseket vehettek át a szakdolgozók. Az események ünnepi beszédekkel és széles körű közösségi részvétellel zajlottak, illeszkedve az országos gyakorlatba.

Nógrád: Balassagyarmaton, a Dr. Kenessey Albert Kórházban zajlott a megyei ünnepség, ahol többek között *Tóth Judit* főnővért és *Balázs Attiláné* asszisztentst tüntették ki. A programot színesítette egy énekes produkció, Semmelweis Ignác életéről szóló filmetítés, valamint délutáni piknik és városi program. A másik helyszínen, a Szent Lázár Megyei Kórházban is több kiváló munkatársat díjaztak, köztük orvosokat, szakdolgozókat, valamint gazdasági és műszaki területen dolgozókat is.

Pest: A megye több településén, különböző időpontokban rendezték meg a Semmelweis-napi ünnepeket.

- **Cegléd:** Július 3-án igazgatói dicsőretek osztoztak ki.
- **Kistarcsa:** Kétnapos rendezvény keretében főzőversenyt és kitüntetések tartottak.

- **Vác:** Háromnapos eseménysorozat zajlott, amelyet dr. Rétvári Bence ünnepi beszéde nyitott meg. Díjat vehetett át többek között *Ábrahám Róbertné*.

- **Nagykőrös:** Június 30-án a rendelőintézetben adták át az elismerést *Bálintné Dobozi Erikának*.

- **Szentendre:** A Református Pulmonológiai Centrumban *Deres Zoltánnét* köszöntötték, majd előadás után további díjazásokra került sor.

Tolna: Szekszárdon június 27-én tartották a megyei ünnepséget. Elismerésben részesült több szakdolgozó, köztük osztályvezető ápoló, mentőtiszt, gyermekorvosi asszisztens, gyógyszerári és körzeti asszisztensek. Az újonnan alapított „Területi Szervezetért Díjat” *Kerner Helén* vehette át. Az eseményt kulturális előadás és egy irodalmi pályázat díjátadója tette teljessé.

Zala: Július 4-én, a nagykanizsai Csónakázó tónál tartott ünnepségen *Kanizsainé Csala Margit* részesült elismerésben. Korábban, ugyanazon a napon *Belina Szilvia Magdolna* kapta meg az oklevelet a járóbeteg-ellátás területén. Keszthelyen, a Lido strandon *Kiss Erzsébet*, Hévízen a Zalaszentgróti Kulturális Központban *Korcsmárosné Kigyós Henriett* vehette át díját méltatás kíséretében. Zalaegerszegen június 27-én *Szabóné Lóránt Henriett* asszisztens és *Czömpöl Orsolya* gyógytornász részesült elismerésben.

A díjazottaknak ezúton is gratulálunk!

A járóbeteg-szakellátás speciális területe: az aferézislabor

A terápiás aferézis egy klasszikus multidiszciplináris tevékenység. Számos olyan életet veszélyeztető állapot és betegség van, amelynek az első és egyetlen hatékony terápiája a plazmaferézis. Az eljárás költségigényes, megfelelő speciális szakértelmet és a tevékenységek összehangolását igényli – mondta el a Hivatásunknak Molnár Ágnes, a Pécsi Tudományegyetem (PTE) Klinikai Központ I. Számú Belgyógyászati Klinikája aferézislaborjának vezető asszisztense.

Közel 400 ezer ember ellátásáért felel az I. progresszivitási szintű osztály a dél-dunántúli régióban, amely Baranya, Somogy, Tolna, Vas és Veszprém vármegye őssejt-transzplantációs központja is, de az egyébként széles körű hematológiai kezelési palettán csak az autológ őssejt-transzplantációt biztosít a betegek számára, allogén csontvelői őssejt átültetésére továbbküldik a pácienseket.

A teljes osztályon összesen 12 nővér dolgozik, a budapesti, debreceni és szegedi központokkal összehasonlítva munkaerő szempontjából a pécsi hematológián dolgozók a leglehetősebbek. Az őssejt-transzplantációs centrum egyben ferézisközpont is, itt biztosítják a neurológiai, immunológiai, nefrológiai és májelégtelen beteg plazmaferézisét is. Azaz a komplex onkohematológiai, hemosztázis és vérzékeny beteg ellátás fekvő- és járóbetegszinten állandó terápiás aferézis biztosítása mellett működhet III. progresszivitási szinten. Az ambuláns kezelésekre, kúraszerű ellátásokra érkező napi legalább hat beteget külön részlegesen négy ápoló és egy transzfúziós nővér fogadja, de a hematológiai kórképek mellett párhuzamosan itt folyik a gasztrológiai betegek biológiai terápiája, és itt történik a parentális vaspótlás is.

Molnár Ágnes szakképzettségét tekintve hematológiai és transzfuziológiai, valamint emésztőszervi endoszkópos szakasszisztens. Pályáját álta-

lános ápolóként és asszisztensként belgyógyászatban kezdte, majd tíz éven át endoszkópos szakasszisztensként tevékenykedett. A pályamódosításra egy évtizede szánta el magát, mert a gasztrológián sugárterhelés alatt is kellett dolgoznia, ekkor váltott a hematológiára.

A klinika járóbetegosztályhoz tartozó laborban ambuláns és fekvőbetegeket egyaránt ellátnak, de gyerekeket is kezelnek reggel fél 8-tól délután fél 4-ig, 16 óra után és hétvégén, valamint az ünnepnapokon 24 órás készenléti ügyeletet adnak. Gyakran riasztják őket a sürgősségi osztályra is, például gyógyszermérgezett esetekhez.

– Évről évre egyre több hematológiai, onkológiai és neurológiai beteg gyermeket fogadunk és kezelünk a pécsi gyermekklinikáról, pár hónapos kortól, egészen 18 éves korig. Az akut leukémia miatt kezelt gyermekek onkológiai kezelésénél a betegség súlyosságától függően a citaferezis főleg leukaferezis (fehérvérsejt-depleció) nélkülözhetetlen terápia – foglalja össze a vezető asszisztens.

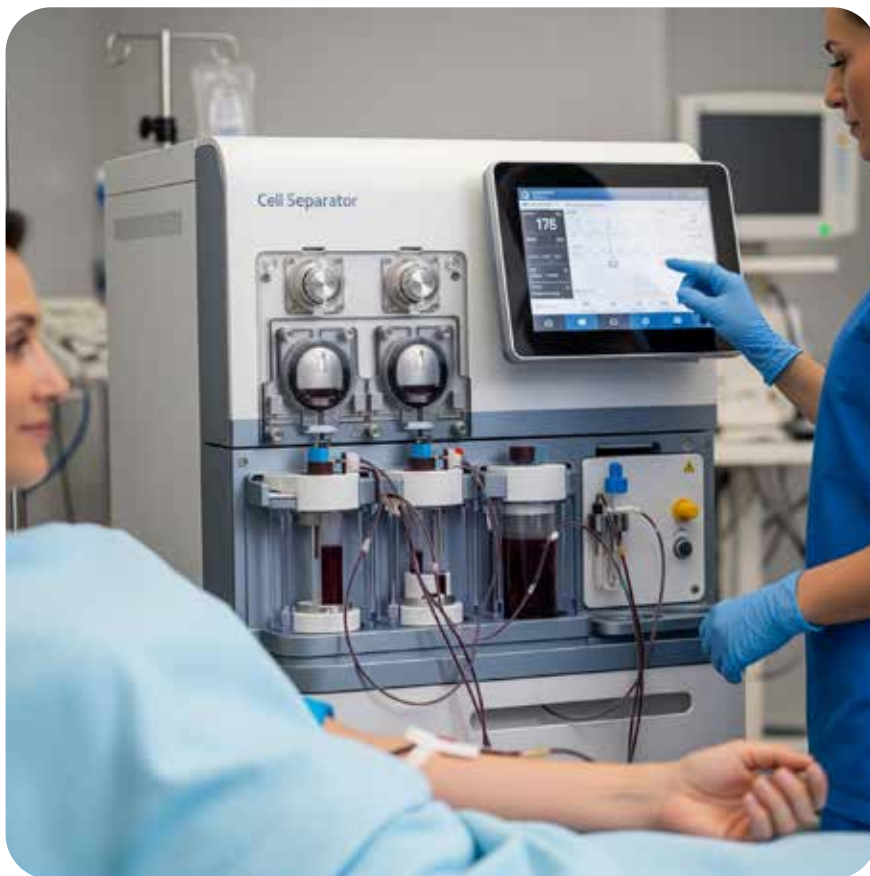
Műszaki érzék és holisztikus szemlélet

Úgynevezett sejtszeparátorokkal dolgozunk, amelyeknek a kezelése igényel némi műszaki érzéket, hiszen meg kell tanulnunk a berendezések működési elvét is. Bár ma már nagyon

modern, harmadik generációs készülékeink vannak, azt, hogy milyen paraméterek alapján dolgozzanak, milyen legyen a vételi és visszaadási nyomás, nekünk kell beállítanunk – magyarázza Ágnes, hozzátéve, hogy sejtfeldolgozó laborral és önálló őssejttároló bankkal is rendelkeznek.

Holistikusan kell látni a beteget, a betegséget, az indikációt, a kontrindikációt, lehetséges szövődményeket, azok felismerését, kezelését kompetenciának megfelelően – emeli ki a legfontosabbat, de elárulja azt is, hogy az őssejtlegyűjtést követően annak feldolgozását is a labor szakdolgozói végzik, ápolói és szakasszisztens végzettséggel. – A lefagyasztott őssejt tárolása az őssejtbankban található folyékony nitrogént tartalmazó tartályokban történik, amelyek felügyelete, működtetése ugyancsak a labor szakdolgozóinak a feladata.

Az őssejt-transzplantáció azért fontos ellátási terület az egyetem számára, mert ez az alapja számos későbbi lehetséges sejtterápiáknak is, amelyeket nemcsak rosszindulatú daganatos betegségek esetén, hanem például különböző immun- és neurológiai betegségekben is hatékonyan lehet majd alkalmazni – derül ki a beszélgetésünk során. A technikai feltétel megléte és a magabiztos, minőségi klinikai működés az alapja annak, hogy fejlesztések legyenek, és másféle, új terápiák is bekerüljenek az ellátási profilba.



A felnőtt nemzeti csontvelő-transzplantációs bizottság utasítására a budapesti Dél-pesti Centrum Kórház aferézislabor és transzplantációs osztály segítő egysége vagyunk, így számos alkalommal irányítottak már hozzánk őssejtgyűjtésre, illetve transzplantációra beteget, de volt már példa arra is, hogy allogén őssejtfeldolgozásban kérték a segítségünket – mondja Molnár Ágnes.

Folyamatos a képzés, de jó lenne egy licenc

Annak ellenére, hogy az aferézis rendkívül speciális szakterület, a laborban dolgozó szakdolgozók képzése nem iskolarendszerben történik, a gyakorlatban sajátítják el a tudnivalókat. A betanulási idő minimum hat hónap, csak ezt követően

végezhet önállóan aferézist és láthat el készenléti ügyeletet a szakdolgozó. A citosztatikumokkal foglalkozó kollégák évente legalább egyszer oktatáson vesznek részt – ennek elvégzéséről írásos, hivatalos dokumentumot kapnak –, de emellett igyekeznek minél több szakmai információt összegyűjteni a továbbképzéseken és konferenciákon.

Jó lenne, ha lenne ferézisasszisztens-licencképzés – mondja a vezető, aki arról is mesél, neki szerencséje volt, mert az ország legjobb ferézisasszisztensétől tanulhatta meg a szakmát. – Én is igyekszem átadni a megszerzett tudásomat a fiatalabb generációnak, vezető asszisztensként évek óta én oktatom az új kollégákat, egyben igyekszem a szakma szeretetét is beléjük plántálni. Ebben a szakmában nemcsak a gépek működését kell elsajátítani vagy megjegyezni a

laborparamétereket, itt összességében, holisztikusan kell látni a betegeket – hangsúlyozza ismét Ágnes, és kiemeli még a feladataikhoz tartozó nagyon precíz, pontos adminisztrációt, amelynek során óriási adathalmazt kell kezelniük.

Ágnes beszél arról is, hogy igazságtalannak érezték, amikor az új szakdolgozói bértábla besorolásával szembesültek. Kollégáival együtt úgy érzi, az onkológián, gyermekhematológián dolgozókkal egyenértékű munkát végeznek – hiszen ők is ellátnak dagasztos, hematológiai és gyermek betegeket is –, mégsem sorolódtak a kiemelt kategóriába a bértábla szerint.

Közös munka, közös siker

– Hematológiai osztályunkon hematológiai oncoteam működik, minden egyes betegünkénél és kezelésnél a szakorvosokkal közösen határozzuk meg a várhatóan leghatékonyabb terápiát – folytatja a vezető szakdolgozó a mindennapi munka bemutatását. – Nagyon jó orvoscsapattal dolgozhatunk együtt. Értékelik és megbecsülik a tudásunkat és a munkánkat, kikérik a véleményünket, érdemben bevonnak a konzultációkba. Partnerek vagyunk a gyógyításban, és lelkiileg is erősítjük egymást – foglalja össze a vezető szakdolgozó.

Sose szerettem a hematológiát, de megszerettették velem – árulja el végül Ágnes. – A betegek rendszeresen visszajárnak hozzánk, és emiatt, ha nem akarjuk, akkor is szorosabb kapcsolat alakul ki velük. Ezért nagyon megrázó, ha tragédia történik, és elveszítjük a beteget, különösen nehéz ezt viselni, ha gyermekről vagy kismamáról van szó. De van számos sikerélmény is, nagyon inspiráló, amikor a sclerosis multiplexes betegek a saját lábukon térnek vissza meglátogatni bennünket.

Sófalvi L.

Szakmai elismerések

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) XII. Szakdolgozói Tudományos Kongresszusának nyitónapján, 2025. szeptember 4-én ünnepélyes keretek között kerül sor a MESZK Szakmai Díj, a MESZK Tagozatért Díj, a MESZK-ért Díj és az Ápolás Hivatásért Díj átadására. A kongresszusnak hagyományosan Siófok városa ad otthont, ahová idén is szép számban várják a kollégákat a szervezők.

MESZK Szakmai Díj, 2025

Az egészségügy területén kifejtett kiemelkedő szakmai és közösségépítő szakdolgozói tevékenység elismeréseként 2006-ban alapított MESZK Szakmai Díj azoknak a kamarai tagoknak adományozható, akik hivatásuk képviselővel az egészség megőrzése, a betegségek megelőzése, az ápolás, gondozás, betegellátás terén magas színvonalú, példaértékű eredményt értek el, valamint kimagasló teljesítményükkel hozzájárultak az egészségügyi ellátás és a szakdolgozói tevékenység fejlesztéséhez. A területi szervezetek javaslatára, a kamara által külön erre a célra létrehozott szakmaidíj-adományozó bizottság dönt az előterjesztések tekintetében az odaítélésről. Az elismerést – amely oklevéllel és pénzjutalommal

is jár – ez évben is 21 fő (megyéenként egy-egy fő, illetve országos szinten egy fő) kapja meg.

A 2025. évi díjazottak

• Országos Szervezet – *dr. Róka Tímea járóbeteg-ellátásért felelős alelnök,*

- Baranya Vármegyei Területi Szervezet – *Böbékne Czékus Ildikó ápolás-szakmai igazgatóhelyettes,*
- Bács-Kiskun Vármegyei Területi Szervezet – *Kuklis Tímea főnövér,*
- Békés Vármegyei Területi Szervezet – *Pakai Tímea főnövér,*

MESZK Szakmai Díjban részesült dr. Róka Tímea

A MESZK Országos Szervezetének előterjesztése nyomán az egészségügy területén kifejtett kiemelkedő szakmai és közösségépítő szakdolgozói tevékenységének elismeréseként MESZK Szakmai Díjban részesült dr. Róka Tímea, a MESZK járóbeteg-ellátásért felelős alelnöke.

Dr. Róka Tímea volt légiforgalmi tájékoztató tiszt, de képzettsége szerint beállhatott volna humánerőforrás-menedzsernek, közgazdásznak vagy jogásznak is. Mégis megmaradt a képalkotó diagnosztikánál, hiszen a röntgenasszisztensi szakképzés mellett a képalkotó diagnosztikai analitikus oklevelet is megszerezte. Pályakezdőként Nógrád vármegyei szülővárosában gyermekgondozóként helyezkedett el egy csecsemőotthonban, majd innen lépett át az egészségügybe: a városi kórházban lett segéd-röntgenasszisztens, néhány év múlva pedig az osztály angiográfiás laborjába került. Igen korán megismerkedhetett a CT-eljárásokkal, és 2000-től – amikor a kórházukba is telepítettek egy

gépet – már minden nap a CT-laborban dolgozott. Az ezredforduló utáni második év már Budapesten érte, és azóta is a fővárosban dolgozik: egy darabig egy magánszolgáltatónál vállalt munkát, ahol lehetősége nyílt jártasságot szerezni az MR területén, végül 18 évvel ezelőtt lépett be jelenlegi munkahelyére, a Honvéd kórházba. Három cikluson át választották meg a MESZK Képzési és Tanácsadási Szakmai Tagozatának vezetőjévé, majd a 2023-as kamarai választáson jelölték és meg is választották országos járóbeteg-ellátási alelnöknek.

Magazinunk 2024 tavaszán készített interjút Tímeával, a teljes anyag a 2024/2. lapszám 4-6. oldalán olvasható – A szerk.



MESZK-ért Díjban részesült Bogdán Lászlóné

A MESZK Országos Szervezetének előterjesztése nyomán tisztségviselői tevékenységének elismeréseként MESZK-ért Díjban részesült Bogdán Lászlóné, a MESZK Országos Választási Bizottságának elnöke.

Bogdán Lászlóné, Ica tanárnak készült, ám szülei kívánságára egészségügyi pályára lépett, ahol végül – visszakanyarodva gyermekkori álmaihoz – mégis az oktatásban találta meg a helyét. Kiemelkedően jó tanárokkba botlott a hivatását megalapozó első állomásán, a szakközépiskolában, akik arra motiválták, ne „csak”

ápolóként folytassa a pályát. Egy pont híján maradt le a sikeres orvosegyetemi felvételi-ről, nem várt egy évet az újrázásra, hanem jelentkezett és felvételt nyert a szegedi egészségügyi főiskola védőnői szakára. Megszokottan indult a pályája: területi védőnőként helyezkedett el szülővárosában, az első váltóhoz akkor érkezett, amikor volt iskolájából szakoktatói felkérése érkezett. Innentől aztán nemcsak az elágazódások sokasodtak meg az életében, hanem a diplomái száma is, végül hattal zárta a sort. A szakközépiskola mellett a védőnői és a



diplomás ápolói szakon is tanított. A 2006-os év már a Kaposi Mór Oktató Kórház ápolásiigazgató-helyettesi székében érte, később ápolásiigazgató lett ugyanott. Hat év elteltével került vissza Dombóvárra ismét ápolási igazgatónak, és minőségügyi vezetőnek, majd a kórházi pályázatok lebonyolítását szakmai vezetőként és

projektmenedzserként segítette. Emellett sem hagyta hátra az oktatást: vizsgaelnöki feladatokat is ellátott. Részt vett a MESZK dombóvári helyi szervezetének alapításában, majd megválasztották az Országos

Felügyelő Bizottság tagjának. Majd az országos elnökség felkérte, hogy vállalja el az Országos Választási Bizottság elnöki pozícióját, a mandátuma 2023 év végén járt le.

A Bogdán Lászlónéval készült nagyinterjúnkat magazinunk 2023/2. lapszámának 4–6. oldalán olvashatják – A szerk.

- Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyei Területi Szervezet – *Bárdos József Szabolcsné centrumvezető főnövér,*
- Budapesti Területi Szervezet – *Szőcs Hajnalka egészségügyi szakreferens,*
- Csongrád-Csanád Vármegyei Területi Szervezet – *Irsai Farkas Ildikó centrumvezető asszisztens,*
- Fejér Vármegyei Területi Szervezet – *Határ Gábor oktatásszervező mentőtiszt,*
- Győr-Moson-Sopron Vármegyei Területi Szervezet – *Turcsik Aranka ápolási igazgató általános, humánpolitikai és oktatási helyettese,*
- Hajdú-Bihar Vármegyei Területi Szer-

- vezet – *Kovács Edit kollegiális védőnői mentor,*
- Heves Vármegyei Területi Szervezet – *Koskáné Török Tünde oktatási csoportvezető, egészségügyi szakoktató,*
- Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Területi Szervezet – *Kiss Dániel mentőápoló, ügyeleti telephelyvezető,*
- Komárom-Esztergom Vármegyei Területi Szervezet – *Mészárosné Varga Etelka osztályvezető főnövér,*
- Nógrád Vármegyei Területi Szervezet – *Losoncziné Farkas Erika főnövér,*
- Pest Vármegyei Területi Szervezet – *Puskásné Emmer Mária nyugalmazott,*

- Somogy Vármegyei Területi Szervezet – *Érfalviné Kiss Katalin osztályvezető főnövér,*
- Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyei Területi Szervezet – *Asztalos László osztályvezető ápoló,*
- Tolna Vármegyei Területi Szervezet – *Pappné Kozma Krisztina ápolási igazgató,*
- Vas Vármegyei Területi Szervezet – *Gécziné Bódi Henrietta ápolási igazgató,*
- Veszprém Vármegyei Területi Szervezet – *Szekérné Tóth Viola osztályvezető ápoló,*
- Zala Vármegyei Területi Szervezet – *Bankó Marianna vezető ápoló.*

MESZK-ért Díj, 2025

A MESZK kitüntetést hozott létre azon tisztségviselői, ügyintéző szervei nem tisztségviselő tagjai, képviselői szervei tagjai munkájának elismerésére, akik emberi magatartásukkal, szakmai elkötelezettségükkel példaképek állíthatók, valamint társadalmi érdekérvényesítő tevékenységükkel, helytállásukkal méltán vívták ki kollegáik és a társadalom elismerését, és ezzel növelték a MESZK presztízsét.

A kitüntetettek 2025-ben

- Országos Szervezet – *Bogdán Lászlóné, a MESZK Országos Választási Bizottságának elnöke,*
- MESZK Budapesti Területi Szervezet – *Schmidt Éva etikai bizottsági elnök,*
- MESZK Fejér Vármegyei Területi Szervezet – *Bonczné Kaiser Krisztina dietetikus,*
- MESZK Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Területi Szervezet – *Bekéné Pócs Gabriella,*
- MESZK Nógrád Vármegyei Területi Szervezet – *Csikos Dóra gondozó igazgató,*
- MESZK Tolna Vármegyei Területi Szervezet – *Dr. Felföldiné Feil Jusz-tina Judit osztályvezető ápoló.*

MESZK Tagozatért Díj, 2025

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



szakmai tagozatának fejlődéséhez, elismeréséhez.

Az idei díjazottak:

- Aneszteziológiai és intenzív ápolás Szakmai Tagozat – *Árki Jenőné osztályvezető ápoló* (Soproni Gyógyközpont),
- Egészségügyi szervező Szakmai Tagozat – *Bognár Beáta főnővér-helyettes* (Fejér Vármegyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház, Székesfehérvár),
- Gyermekegészségügyi Szakmai Tagozat – *Bolodárné Gaál Katalin szakoktató* (Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézet, Budapest),
- Laboratóriumi diagnosztikai Szakmai Tagozat – *Gera Lászlóné Szerker Marietta vezető asszisztens* (Bács-Kiskun Vármegyei Kórház, Kecskemét),
- Gyógyászati segédeszköz gyártói és forgalmazói Szakmai Tagozat – *Me-*

zei Zoltán Gyula gyógyászati segédeszköz forgalmazó (Beyer Medical Kft.),

- Mentésügyi Szakmai Tagozat – *Ozsvárt Barbara mentőtiszt, tanársegéd* (Országos Mentőszolgálat, Semmelweis Egyetem Oxológia és Sürgősségi Ellátás Tanszék).

Az Ápolás Hivatásért Díj, 2025

A MESZK Florence Nightingale születésének 200. évfordulójának tiszteletére alapított kitüntetés olyan egészségügyi szakdolgozónak adományozható, aki magas színvonalú tevékenységével példaértékűen hozzájárult a betegek ellátásához, gyógyításához. Részt vállalt az egészségügyi hivatást választó tanuló, hallgatók elméleti és gyakorlati oktatásában, képzésében.



XII. Szakdolgozói Tudományos Kongresszus

A díjazottak kitüntetésüket Siófokon, a MESZK XII. Szakdolgozói Tudományos Kongresszusának nyitó napján, 2025. szeptember 4-én vehetik át.

A háromnapos kongresszuson a felkért szakmai előadók olyan témaköröket jelenítenek meg, amelyek nagy érdeklődésre tartanak számot a szakdolgozók széles körében. Az idei évben több mint száz kolléga előadás-kivonatát értékelhették a szervezők, ennek eredményeképpen állt össze a szakmai tudományos rendezvény kilenc szekciójának programja. A rendezvény helyszínt biztosít Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja számára is, amelyen előzetes bejelentkezés alapján lehet részt venni.

A szakmai előadásokon túl számos szabadidős programmal várja a résztvevőket a kongresszus szervezőbizottsága: mindkét napon reggeli tornával indíthatják a napot a korán ébredők, délután sárkányhajóversenyre nevezhetnek be, jógázhatnak, zumbázhatnak, tibeti hangterápia segítségével relaxálhatnak, színekendő simogató élményworkshopon vehetnek részt az érdeklődők, de lesz közös főzés is az életmódváltás jegyében. Esténként pedig a felszolgált vacsora mellett retró disco és nemzetek tánca zárja a programok sorát.

A teljes programfüzet és absztraktyűjtemény megtekinthető:



mányozható, aki magas színvonalú tevékenységével példaértékűen hozzájárult a betegek ellátásához, gyógyításához. Részt vállalt az egészségügyi hivatást választó tanuló, hallgatók elméleti és gyakorlati oktatásában, képzésében.

A 2025. év díjazottjai

- *Perkó Magdolna,*
- *Dr. Téglásyné Bácsi Mária,*
- *Szabó-Bakos Zoltánné.*

(A három díjazott életútjáról magazinunk 4–11. oldalán olvashatnak – A szerk.)

Minden díjazottnak ezúton is szívből gratulálunk!

B. T.

Kedves Kollégák!

Az elhízás napjaink egyik legsúlyosabb népegészségügyi problémája, amely nem csupán esztétikai, hanem komoly egészségügyi következményekkel is jár. Azonban az elhízás kezelése messze túlmutat a pusztá kalóriaszámláláson és a fokozott mozgáson. Egy rendkívül komplex jelenségről van szó, amely biológiai, pszichológiai, szociális és környezeti tényezők bonyolult kölcsönhatásából ered. Éppen ezért, az elhízás hatékony kezelése *csakis multidiszciplináris megközelítéssel lehetséges*, ehhez pedig elengedhetetlen a különböző

egészségügyi szakterületeken dolgozók szoros együttműködése.

Kasza Adrienn dietetikus kollégám cikkének célja, hogy rávilágítson az elhízás komplex kezelésének különböző aspektusaira, bemutatva azokat a gyakorlati megközelítéseket, amelyekkel sikeresebbé tehetjük a hozzánk fordulóok gyógyulási folyamatát. Reméljük, hogy a cikkben foglalt információk hasznos iránymutatást nyújtanak a mindennapi munkájukhoz!

Jó olvasást kívánok!

Szekeres-Simonová Erika,
a Dietetikai Tagozat vezetője

Elhízás, nemcsak diéta, hanem interdiszciplináris feladat

Az elhízás mára a globális egészségügy egyik legsúlyosabb krónikus állapotává vált. Az 1990-es évektől kezdve a WHO a legsúlyosabb krónikus betegségek közé sorolja. Az elhízás előfordulása azóta is folyamatosan emelkedik világszerte és Magyarországon egyaránt. A legfrissebb hazai reprezentatív adatok (OTP, 2019) szerint a magyar felnőtt férfiak 77%-a, a nők 60%-a túlsúlyos vagy elhízott. Az eredmények európai összehasonlításban is kiemelkednek.

Az elhízás lényegében a *bevitt és a felhasznált energia mennyisége közötti, hosszú távon fennálló aránytalanság következménye*. A többletenergia zsirszövet formájában tárolódik, és a testtomög gyarapodása már viszonylag kis többletenergia-bevitellel is kialakulhat, ha ez az életmódi viselkedés tartósan fennáll. Bár a genetikának szerepe lehet a hajlamban, a jelenlegi obezitásjárvány döntően környezeti és életmódbeli eredetű.

A kóros tápláltsági állapot nem csupán esztétikai vagy életminőségi kérdés. Az elhízás mintegy 200 különféle szovodmeny kialakulásában, illetve progressziójában játszik szerepet. Ezek közül kiemelkedő jelentőségük a metabolikus szindroma, a 2-es típusú cukorbetegség, a kardiovaszkuláris megbetege-

dések, valamint a mozgásszervi elváltozások, epe- és májbetegségek, bizonyos daganatok, valamint a pszichés és szociális problémák. Ennek tükrében az elhízás kezelése nem lehet egydimenziós: a komple-

Az elhízás súlyossága a BMI alapján (1. táblázat)	
KATEGÓRIA	BMI (kg/m ²)
Soványtság	<18,5
Normaltestsúly	18,5–24,9
Tulsúly	25,0–29,9
Elhízás I. fokozat	30,0–34,9
Elhízás II. fokozat	35,0–39,9
Elhízás III. fokozat	≥40,0

xitása miatt multidiszciplináris ellátást igényel. Ideális esetben a beteg gondozásába a háziorvoson túl en-

dokrinológus, obezitológus, dietetikus, gyógytornász, pszichológus, szükség esetén mozgásterapeuta vagy edző is bevonásra kerül. Ez különösen igaz extrém obezitás esetén vagy akkor, ha már több társbetegség is jelen van. A teamszemlélet már enyhébb tulsúly esetén is indokolt lehet, ha a cél nem csupán a testsúlycsökkentés, hanem az általános egészségi állapot javítása és a kockázati tényezők mérséklése.

A terápiás megközelítés során az elhízás súlyosságát a BMI (body mass index), a haskorfogat és az esetlegesen fennálló komorbiditások alapján értékeljük (1. táblázat). A kezelés mindig ehhez a kockázati besoroláshoz kell, hogy igazodjon – ugyanakkor minden esetben az *elsődleges és elengedhetetlen terápiás pillér az életmód-terápia*.

A nemzetközi ajánlások szerint az elhízás kezelésének fő pillérei:

- dietoterápia,
- mozgásterápia,
- viselkedésterápia,
- gyógyszeres terápia (szükség esetén),
- sebészi beavatkozás (súlyos, refrakter esetekben).

Ez a kezelési stratégia csak akkor lehet hatékony, ha ezek egymást kiegészítve, összehangoltan kerülnek alkalmazásra.

gozása, annak bevezetése és rendszeres monitorozása. A dietetikus szakember szerepe itt nem csupán a tanácsadás, hanem a viselkedésváltozás kísérése és megerősítése is, amely nélkül a hosszú távú eredmények ritkán tarthatók fenn.

A nem megfelelő energiaellátottság, különösen, ha tartósan az alapanyagcsere alá csökken, kedvezőtlen élettani hatásokat válthat ki. A gyakori, rosszul összeállított, szélsőséges diéták következménye

előzése érdekében és a kedvezőbb anyagcserehatás érdekében,

- zsírszegény – különösen a telített zsírok arányának csökkentésével,
- hozzáadott cukortól és alkoholtól mentes,
- rostban gazdag – amely segíti a teltségérzetet és kedvezően hat a glikémiás válaszra,
- folyadékban bő – hiszen gyakori a dehidratáltság elhízott betegek körében, valamint a székrekedés megelőzésében is fókuszba helyezendő.



Dietoterápia szerepe a kezelésben

A dietoterápia szerepe kiemelt, és nemcsak a kalóriacsökkentés miatt. A korszerű testsúlycsökkentő étrend több szempontnak is meg kell, hogy feleljen:

- ne okozzon jelentős zsírintes testtömegvesztést,
- ne alakítson ki anyagcserezavarokat,
- ne járjon tartós éhségérzettel,
- mindenekelőtt biztosítson megfelelő tápanyagellátást.

A dietoterápiás folyamat alapja a részletes táplálkozási anamnézis, majd ezt követi a dietetikai diagnózis felállítása, egyéni terápia kidol-

lehet, hogy a szervezet energiafelhasználása adaptívan csökken, az alapanyagcsere visszaesik, így még csökkentett bevétel mellett sem történik további súlycsökkenés, sőt a testsúly visszaemelkedhet – ezt nevezzük közismerten „*jojóeffektusnak*”. Ennek elkerülése érdekében is *kiemelten fontos, hogy a beteg dietetikushoz kerüljön*, ne pusztán „jó szándékú tanácsokat” kapjon, amelyek hosszú távon inkább ártanak, mint használnak.

A dietoterápia során javasolt étrend jellemzői az alábbiak:

- energiaszegény – vagyis az egyén számára negatív energiamérleget biztosító,
- fehérjedús – az izomvesztés meg-

Az étrend élelmiszer-választási és ételkészítési szempontjai

A testsúlycsökkentésre irányuló étrendet nem csupán a nyersanyagok gondos kiválasztása határozza meg, hanem az ételkészítési technológia megválasztása is jelentősen befolyásolja az energia- és tápanyagtartalmat. Az *étrendi terápia tervezése során törekedni kell arra, hogy az étrend alacsony energiatartalmú, magas telítőértékű, és alacsony energiasűrűségű élelmiszerekből álljon*. Ezek az ételek lehetővé teszik a beteg számára, hogy viszonylag nagyobb mennyiségeket fogyasszon el anélkül, hogy túlzott energiafelvétel történe, ezáltal elősegítve a jóllakottságérzetet és a diéta fenntarthatóságát.

Nyersanyagválasztás

Az étrend alapját a nagy rosttartalmú zöldségek és az alacsony szénhidrát-tartalmú gyümölcsök képezik. A hozzáadott cukrot tartalmazó gyümölcskészítmények nem ajánlottak, ahogyan a magas energiasűrűségű élelmiszerek, például az aszalt gyümölcsök, száraz hüvelyesek, olajos magvak, banán vagy szőlő is csak korlátozott mennyiségben és ritkán építhetők be a diétába.

A gabonafélék közül a *teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek és pékáruk javasoltak*. Kerülendők a sajttal vagy olajos magvakkal dúsított kenyerek és pékáruk, mivel ezek energia- és zsírtartalma magasabb.

A *tejtermékek közül a csökkentett zsírtartalmú tejek, savanyított tejkészítmények, valamint a zsírszegény, hozzáadott cukrot nem tartalmazó tejdesszertek ajánlottak*.

A húsfélék esetében a *sovány húsok* – például bőr nélküli csirke- és pulykahús, sovány marha-, sertés-, vadhús –, *valamint a zsírszegény halak preferáltak*. Az alacsony zsírtartalmú felvágottak korlátozott mennyiségben szerepelhetnek az étrendben.

A *zsíradékfelhasználást is minimalizálni szükséges*. Étkezésenként 2–5 gramm zsíradék javasolt, főként növényi eredetű olajokból (repce-, napraforgó-, olívaolaj). Kenyérkenéshez csökkentett zsírtartalmú termékek (light margarin) használhatók.

A folyadékbevitel szintén kulcsfontosságú. Elsősorban energiamentes italok – víz, ásványvíz, cukormentes tea, szénsavas light üdítők – javasoltak. A gyümölcslevek csak hígítva és hozzáadott cukor nélkül fogyaszthatók.

Ételkészítési technológia

Az ételkészítési eljárások megválasztása során *a cél a lehető legkisebb zsíradékfelhasználás, valamint az energiatartalom alacsonyan tartása*. Ennek érdekében főzéshez vizet vagy zöldségalaplevet használjunk. Párolásnál a zsíradék mennyisége adagonként ne haladja meg az 5 grammot. Sütéshez olyan módszereket részesítsünk előnyben, ahol nincs szükség zsíradékra, pl. grill, teflonedény, alufólia, sütőzacskó, agyagedény, mikrohullámú sütő. A sűrítési eljárások esetén érdemes kerülni a hagyományos rántásokat, mivel ezek jelentősen növelhetik az

étel energiatartalmát. Amennyiben sűrítés szükséges, alkalmazhatunk zsíradékmentes (száraz) rántást, egyszerű habarást, kefirt, joghurtot, sovány tejet tejföl vagy tejszín helyett. A lazítás (az ételek állagának javítása) történhet zöldségfélékkel, tojással, zabpehellyel, zabkorpával, teljes kiőrlésű kenyérrel vagy barna rizzzel. Az ízesítés során az édes íz elérésére nem használható cukor, méz, Glukonon, szorbit – helyettük energiamentes édesítőszerrel javasoltak.

Elhízás kezelése – rendszer-szintű feladat

Jól látható, hogy az elhízás nem egyszerűen esztétikai vagy akaratérő kérdése, és kezelésére sem elegendő a „sablonfogyókúra” vagy divatdiéták gyors megoldást ígérő ígérete. Az obezitás, mint *komplex körkép*, szakembert igénylő állapot, amelynek *kezelése csak személyre szabott, életmódalapú megközelítéssel lehet eredményes*. A megfelelő támogatás multidiszciplináris együttműködést kíván.

Az egyéni ellátás mellett azonban a hosszú távú eredményesség kulcsa *az elhízás primer prevenciója*, azaz a megelőzés, még mielőtt kóros állapottá alakulna. A túlsúly járványszerű terjedése nem csupán az egészségügyre ró egyre nagyobb terhet. Ennek megfelelően a megelőzés sem lehet kizárólag egészségügyi kérdés: *szükség van társadalmi szintű szemléletváltásra*, célzott népegészségügyi programokra, edukációra és a mindennapi élet szintjén is működőképes alternatívákra – elérhető, vonzó és fenntartható életmódbeli lehetőségekre.

Az elhízás tehát nem csupán egyéni „ügy” – hanem közös, rendszerszintű feladat.

Kasza Adrienn dietetikus

Rakott zöldbab

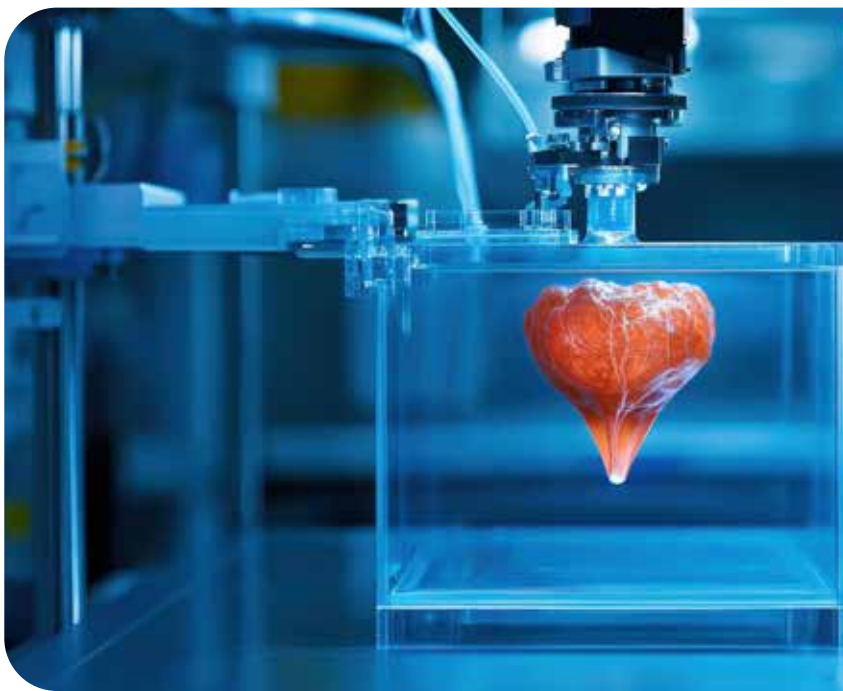
Hozzávalók (4 személyre):

- ☞ 800 g zöldbab (fagyasztott)
- ☞ 320 g pulykamell (darált)
- ☞ 60 g vöröshagyma
- ☞ Konyhasó, zellerzöld, kakukkfű, fűszerpaprika ízlés szerint
- ☞ 40 g natúr lecsó
- ☞ 20 ml étolaj
- ☞ 120 g köles
- ☞ 80 ml 12%-os tejföl
- ☞ 200 ml 0%-os joghurt



A zöldbabot zellerzölddel, kakukkfűvel és egy kevés sóval ízesítve, gőz felett előfőzzük. A kölest alaposan megmossuk, lecsepegtetjük, majd sós, forrásban lévő vízben puhára főzzük, ezután leszűrjük. Amíg a köles és a zöldbab elkészül, egy kevés olajon megdinszteljük a megtisztított, apróra vágott vöröshagymát, hozzáadjuk a darált húst, a lecsót, a fűszerpaprikát, enyhén megsózzuk, majd a zöldbab főzővizével felöntve puhára pároljuk. Ha elkészült, összekeverjük a főtt kölessel. Érdemes úgy készíteni, hogy a ragu kissé szaftosabb maradjon, így nem lesz száraz az étel. A zöldbab felét egy hőálló tál vagy tepsi aljára terítjük, erre jön a kölessel elkevert húsos keverék, majd befedjük a maradék zöldbabbal. A tetejére tejföllel elkevert joghurtot locsolunk, és 180–200 °C-ra előmelegített sütőben körülbelül 15-20 perc alatt megsütjük, amíg szépen megpirul a teteje.

Hamarosan jön a 3D-s szervnyomtatás



A szervátültetés lehetőségének megteremtése már évszázadok óta foglalkoztatta az orvosokat, menthetetlen betegségben szenvedő pácienseik életének meghosszabbítása végett. Az ahhoz szükséges ismeretek és eszközök hiányában azonban próbálkozásaik kudarcot vallottak. Nézzük, napjainkra hová fejlődött a szervtranszplantáció mint önálló gyógyító ágazat és milyen újabb, a jelenleginél is hatékonyabb módszerek várhatók a szakmában.

Szervátültetési kísérletekkel már évszázadok óta foglalkoznak az orvostudomány művelői. Némelyek állati szerveket, mások elhunytak szerveit próbálták beültetni a menthetetlen stádiumú betegek testébe. Leggyakrabban veseátültetéssel kísérleteztek, mivel a beteg, cserére szoruló

szervek közül ez volt talán a leginkább hozzáférhető és legegyszerűbben cserélhető. Legalábbis elvben.

Első sikeres beavatkozás

Sok kudarc után, az első, sikeres veseátültetést 1954-ben *Joseph Murray*

kollégájával, *E. Donnell Thomasszal* közösen végezte el a bostoni egyetem klinikáján. Élő donoros szervátültetés volt, a beteg ikertestvére ajánlotta fel egyik veséjét a testvérenek. A műtét olyannyira sikeres volt, hogy páciensük még nyolc évig élt. Murray, felhasználva első sikere

Génmódosított állati szervek

A szervátültetés jövőjében sok kutató jelentős szerepet jósol a xenotranszplantációnak, vagyis az állatoktól nyert szervek/szövetek átültetésének, illetve a mesterségesen előállított 3D nyomtatással készült szervek sikeres beültetésének. Ezekkel az elképzelésekkel, ha sikeresek lesznek, végleg megoldódhat az eddigi donorszervhiány. A xenotranszplantációs kísérletek egészen a közelmúltig kudarcot vallottak a humán gyógyászatban, de az évtizedes próbálkozások után pár évvel ezelőtt sikeres beavatkozásról számolt be a világsajtó. 2019-ben a müncheni egyetemi



kórház kutatói egy állatkísérlet során génmódosított sertésszívet ültettek be egy pávián testébe. A génmódosításra a beültetett szerv kilökődésének megakadályozása végett volt szükség. A beültetett szív rendeltetésszerűen működött, a pávián 195 napig életben maradt. Az azóta eltelt idő elegendő volt az eljárás tökéletesítéséhez: 2022 januárjában egy ötven-

hét éves, súlyos állapotú, már csak gépekkel életben tartott marylandi férfibe ültettek be génmódosított sertésszívet, amivel két hónapot élt még. Halálának oka az volt, hogy a beültetés előtt a műtétet végző team tagjai nem vették észre, hogy a donorszerv vírusfertőzött volt.



Joseph Murray és E. Donnall Thomas Nobel-díjas tudósok

eredményeit, a veseátültetés specialistája lett és folyamatosan fejlesztette a technikáját. Az első siker után, 1959-ben elvégezte az első, nem rokon által adományozott szervvel az idegen vese beültetését. Ez attól vált lehetővé, hogy a két műtét között eltelt évek alatt sikerült olyan immun-suppresszánsokat kifejleszteni, amelyekkel sikeresen csökkenthető lett a beültetett szerv kilökődésének a kockázata. 1965-re ennek köszönhetően már 65 százalékos lett a vesetranszplantáltak túlélési aránya. 1971-ben abbahagyta a veseátültető beavatkozásokat és új területre váltott: születési rendellenességekben, balesetben megsérült, illetve arcot érintő tumor műtét utáni torzulások rekonstrukciós operációit végezte sorozatban. 1990-ben, E. Donnall Thomas kollégájával együtt, orvosi Nobel-díjat kapott az első sikeres vesetranszplantációért.

Nehézségek, kockázatok

A tudomány, a műtéti technika és a rendelkezésre álló gyógyszerek fejlődésének köszönhetően idővel rutinbeavatkozássá vált a szervek átültetése azoknál a betegeknél, akik transzplantáció nélkül, végstádiumú szervelégtelenségük miatt hamarosan meghaltak volna. Attól persze, hogy ezeket a beavatkozásokat az arra szakosodott intézményekben rutinszerűen végezték már, nem oldódott meg számos, igencsak súlyos problémája a szakmának. Ilyen volt például a szervhiány, amely napjainkig is gondot jelent, és a kutatók nagy erővel keresik a megoldás konkrét lehetőségeit. A folyamatos fejlődés ellenére a szervátültetés nagy problémája a szervhiány, amely a kezdetek óta fennáll. Emiatt évről évre nő a beavatkozásra kényszerülő betegek várólistája és ezzel esélyük az

3D-s szervnyomtatás

A 3D-s emberi szervnyomtatás egy feltörekvő technológia, amely 3D-s nyomtatási technikákat alkalmaz funkcionális emberi szövetek és szervek létrehozására. Ez élő sejtek, bioanyagok és biokémiai anyagok rétegenkénti, számítógépes modell által vezérelt rétegezett lerakását jelenti, olyan struktúrák létrehozása érdekében, amelyek utánozzák a természetes szervek összetettségét. Bár még korai szakaszban van, a 3D-s bionyomtatásnak óriási jelentősége lehet az egészségügyben, különösen olyan területeken, mint a szervátültetés, a gyógyszerterjesztés és a személyre szabott orvoslás. A 3D-s bionyomtatók biotintákat használnak, amelyek hasonló anyagok, mint a hidrogélek, a biokompatibilis műanyagok és az élő sejtek. A biotinta egy tartó rácsot hoz létre, amely strukturális támaszként szolgál a sejtek növekedéséhez és funkcionális szövetképződéséhez. A nyomtató rétegről rétegre viszi fel a biotintát, az orvosi képalkotó adatokból (például MR- vagy CT-vizsgálatokból) létrehozott digitális tervrajz alapján.

Nyomtatás után a szervmodellt egy inkubátorkamrába helyezik, ahol a sejtek beérnek és összekapcsolódnak, utánozva egy természetes szerv viselkedését. A 3D-s bionyomtatás többek között lehetőséget kínál a donorszervek kritikus hiányának kezelésére azáltal, hogy igény szerint személyre szabott, biokompatibilis szerveket hoz létre. A nyomtatott szervek felhasználhatók a betegség előrehaladásának a tanulmányozására és az alkalmazható terápiák hatékonyságának a tesztelésére.



életben maradásra. Ezenkívül még számtalan probléma adódik, amely nehezíti napjainkban is a szervátültetések elvégzését és kockáztatja a beavatkozások sikerét.

Jelentős előrelépés a korábbiakhoz képest a célzott és ezáltal lényegesen hatékonyabb immun-suppresszív terápiák általánossá válása. Továbbra is gondot jelent azonban a kórházakban a frissen műtöttek fokozott fertőzésveszélye, ami otthonukba való távozásuk után is még sokáig fennáll.

Lóránth Ida

Tovább vizsgálják a gombák gyógyhatását

Régebben a világ tudósai sokat vitatkoztak annak a látszólag egyszerű kérdésnek a megválaszolásán, hogy a gombák vajon állatok vagy inkább növények-e. Mára túlléptek ezen a sarkalatosnak számító kérdésen. Tisztázták, hogy a gomba egyikhez sem sorolható, mert annak ellenére, hogy néhány növényi és állati vonással egyaránt rendelkezik, mégis alapvető különbözőségei révén kijelenthető: önálló élőlénycsoportot alkot. Újabban számos tudományos kutatócsoport foglalkozik a gombák gyógyászatban felhasználható anyagainak a vizsgálatával.

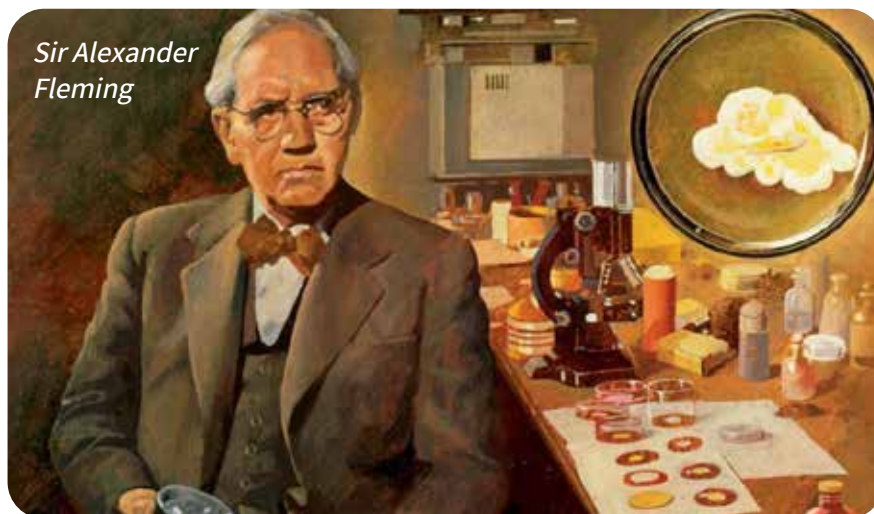
Az ehető gombákat az emberek már az őskorban is fogyasztották. Addigi bőséges tapasztalataik alapján tudták már, hogy közülük melyik ehető, és toxikus tulajdonságai miatt melyiktől kell óvakodjanak. Ráadásul azt is megtanulták, hogy a gombák némelyike bizonyos gyógyhatással bír, mások pedig bódító, hallucinogén, pszichoaktív anyagokkal rendelkeznek. Napjainkban körülbelül másfél százezer gombafajt ismerünk, de a szakértők szerint ezek valódi száma akár kettő-négy millió is lehet.

Életek millióit megmentő penicillin

A gombák gyógyító tulajdonságainak felhasználása nagyon hosszú időn át megrekedt a törzsi varázslók, később a füves- és javasasszonyok szintjén. A századok során kifejlődött modern orvostudomány képviselői kezdetben kuruzslásnak, mesének tartották a gombák állítólagos gyógyhatását. Az áttörést egy véletlen felfedezés hozta meg: *Sir Alexander Fleming*, skót bakteriológus és immunológus egy kísérlete során



1928-ban véletlenül fedezte fel a penicillint. Laboratóriumában a *Staphylococcus* baktériumok viselkedését és a rájuk cseppentett különféle anyagok működésükre gyakorolt hatását tanulmányozta. Kísérlete végén egy hónapos szabadságra ment, de a baktériumtenyészetet ott felejtette az asztalán. Mire visszatért, csodálkozva látta, hogy penészgombák telepedtek meg az egyik Petri-csészében. Azt észlelte, a penészgombatelep terjeszkedésének útjából eltűntek a baktériumok, vagyis a gombák elpusztították a mikrobákat. Bár a *Penicillium* penészgombák antibakteriális hatását a kutatók már korábban is ismerték, nem gondolta senki, hogy ebből egy életet megmentő gyógyszert lehet majd kifejleszteni. A skót bakteriológus volt az első, aki felismerte a gombakivonat gyógyításban elérhető óriási hatását. Meg is kapta később ezért a Nobel-díjat.



Sir Alexander Fleming

Biológiailag aktív, hasznos vegyületek

Az orvostudományban a penicillin és az annak felfedezését követő egyre modernebb és hatásosabb antibiotikumok



megjelenése alaposan megváltoztatta a különböző bakteriális fertőzésekkel kínlódó betegek kezelésének lehetőségeit és esélyüket a teljes felépülésre.

Úgy tűnik, újabban, az utóbbi 10-20 évben, ismét nagy terápiás fordulathoz közeledhetünk, éppen egyes gombafajták eddig rejtve maradó tulajdonságainak köszönhetően. Világszerte gyarapszik ugyanis azoknak a laboratóriumoknak a száma, amelyek a gombák eddig rejtve maradt, esetleges gyógyító hatásait kutatják. 2023-ban tette közzé *Paulina Lysakowska*, *Aldona Sobota* és *Anna Wirkijowska* a saját kutatási eredményeit. Mindhárman a Lublini Élettudományi Egyetem biológusai. Munkájuk során a feltételezett gyógyhatással rendelkező gombák közül például az oroszlánsörényt, a reishit (amit királyok gombájának is neveznek), a changát (hamvaskéreg gomba), a shi-takét vagy a pulykafarok gombát vizsgálták. Eredményeik szerint a tesztelt gombafajták biológiailag rendkívül aktív vegyületeket tartalmaznak, ideértve az emésztés szempontjából rendkívül hasznos élelmi rostokat, a fenolos ve-

Fontos a biztonság

Az eddigi biztató eredmények ellenére szükség van még számtalan vizsgálatra a gombák gyógyhatásának vizsgálatában. Nagyon fontos a mellékhatások pontos vizsgálata, milyenségük és gyakoriságuk megállapítása. Hiába fogyasztja az emberiség már hosszú évezredek óta a gombaételeket, egy étel elfogyasztása nem lehet azonos elővigyázatossági szinten a gyógyszerével – vélekednek a kutatók.

gyületeket, a szterolok közé tartozó béta-glükánokat. Ezek a vizsgált gombákban fellelhető, biológiailag hasznos anyagok jótékony hatást gyakorolnak az emberi szervezet általános egészségi állapotára. A gyógygombákban fellelhető biológiailag aktív összetevők bizonyítottan rákellenes, antidiabetikus, immunerősítő és antioxidatív tulajdonságokkal rendelkeznek. További előnyös tulajdonságuk, hogy felgyorsítják az emésztőrendszer anyagcseréjét, ezzel csökkentik az elhízás esélyeit, a magas antioxidáns-tartalmuk révén pedig lelassítják a test öregedési folyamatait. A kutatók tanulmányukban jelzik a gyógygombákkal kapcsolatos, közeljövőben várható újabb, olykor meglepő felfedezések lehetőségét is: „A gombák hatalmas terápiás tulajdonságai még mindig nem teljesen ismertek. Az emberi szervezetre gyakorolt hatásaik részletes mechanizmusai továbbra is hosszú távú klinikai vizsgálatokat igényelnek, táplálkozási hatásuk, biztonságosságuk és adagolásuk megerősítéséhez. A gyógygombák nagy potenciállal rendelkeznek nemcsak a gyógyszergyártásban, de az innovatív funkcionális élelmiszerek tervezésében is.”

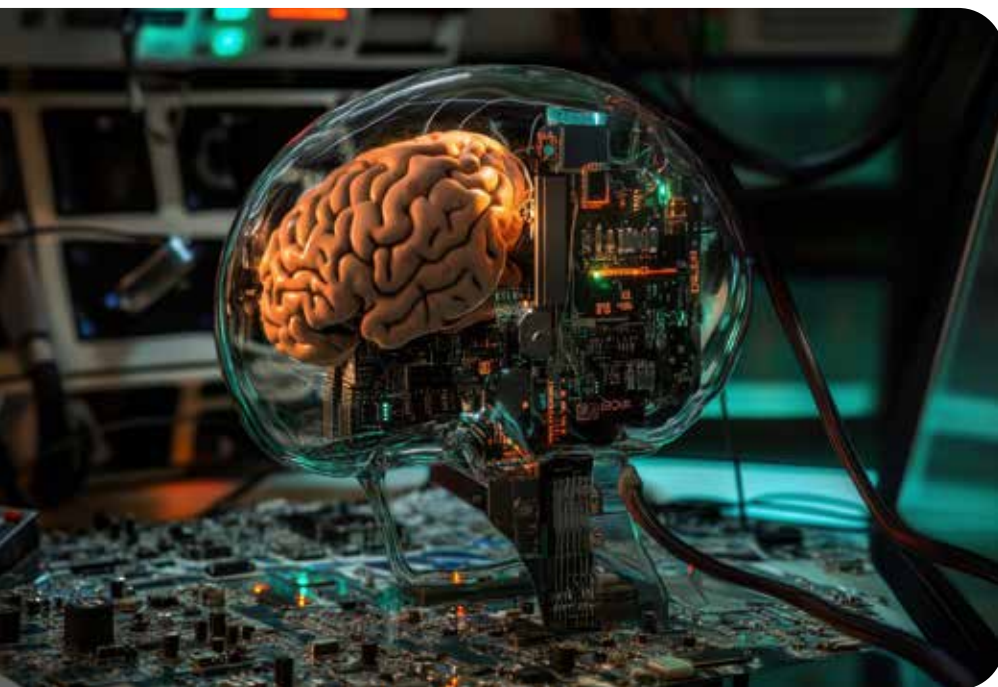
Ígéretes teszteredmények – további vizsgálatok

„Gyógygombák: klinikai perspektívák és kihívások” címmel írt tanulmányt a löveni egyetem (Belgium) indiai kutatója, *Sujogya Kumar Panda* és tudóstársa, *Walter Luyten*. Írásukban többek között megállapítják, hogy a gombáknak napjainkra világszerte több mint 130-féle gyógyhatása ismert. Ilyenek például a diabéteszellenes, az antioxidatív, az antimikrobiális, a tumorellenes, a prebiotikus, az immunerősítő, a gyulladáscsökkentő, a szív- és érrendszert támogató hatások. A világ kutatóközpontjaiban már számos gombafajta gyógyító hatását tesztelték I., II., illetve III. klinikai fázisban. Több vizsgálat sikeresen bizonyította a különböző gombafajták gyógyító, illetve betegségmegelőző hatását.

A III. fázisú vizsgálatok eredményei hiába biztatók, a vizsgálati alanyok létszámát tovább kell növelni a hitelesség érdekében. Ezért az ígéretes közzétett klinikai adatok ellenére, különösen az immunerősítő hatással kapcsolatban, további munkára van szükség a gombák terápiás értékének tisztázásához.



Hidegkuthy Alexa



Ellustul-e az agy a gépi intelligencia hatására?

A kutatók szerint az emberi agy jó ideje, vagyis minimum több ezer éve egyáltalán nem, vagy csak igen kis mértékben változott. Külső megjelenését, felépítését, illetve működését tekintve egyaránt. Vajon a mesterséges intelligencia (MI) rohamos fejlődésével ellentétes irányú lesz-e agyunk evolúciója? Az MI által kínált egyre szélesebb körben elérhető szellemi kényelem hatására agyunk „pihenő üzemmódba” kapcsolja-e magát vagy helyette intenzív fejlesztésbe kezd?

Nigel Barber egy új tudományág, az evolúciós pszichológia professzora, a Birmingham Southern College brit egyetem oktatója már tíz évvel ezelőtt feltette a kérdést: elbutul-e az emberiség a mesterséges intelligencia előretörésének hatására? A *Psychology Today* szaklapban megjelent tudományos dolgozata szerint az emberi agy munkáját serkenti és az egyén intelligenciáját növeli a világban folyamatosan változó technológia, annak rohamos fejlődése. Szerinte ez az op-

timális állapot csak akkor következhet be, ha az adott technológia alkalmazása az ember számára egy bizonyos szintű kihívást jelent és az eredmények eléréséhez valamilyen szellemi vagy fizikai, leginkább mindkettő kifejtésére van szüksége. Egy olyan, jövőben létező világban, ahol a gépek szinte már mindent elvégeznek az emberek helyett, elképzelhető, hogy a fenti megerőltetőbb út helyett a többség inkább az akadályok nélküli, kényelmes megoldást választja. Vagyis rábízta a

rendelkezésre álló technológiára a feladatok elvégzését, hogy ő szórakozással, pihenéssel töltsse a napjait. A kutató szerint fennáll annak a kockázata, hogy késői utódaink megszokják ezt a pillanatnyilag ugyancsak kellemes állapotot, agyuk pedig egyre inkább „ellustul”, mert úgy kényelmesebb, egyszerűbb, ha nem nekik, hanem a gépnek kell elvégeznie az adott munkát. Fennállhat a veszélye annak, hogy a huzamos „pihentetésben”, az elvégzendő feladatok hiányában az agy el-tompulhat, és lassan, hosszú generációk során alaposan leépülhet.

A fizikai munkát átveszik a gépek

Hogyan lehetne megőrizni, a környezet technikai adottságai mellett is, az emberi agy frissességét, kreativitását és elérni a fejlődését? – elmélkedik a kérdés megoldásán Barber professzor. Az újkor kezdetén, az 1769-cel, Angliában kezdődő ipari forradalommal elindult útjára a technológia, a gépek térhódítása. Viszonylag lassan, de biztosan haladva a különböző ügyes szerkezetek kezdték felváltani a kétkézi emberi munkát az iparban és a mezőgazdaságban egyaránt. Ennek eredményeként az élet számtalan területén csökkent a nehéz, sok kítartást, állóképességet igénylő munka mennyisége. A múlt század közepére az iparilag fejlett országokban elérték, hogy a nehéz, legnagyobb megterheléssel járó munkafolyamatokat átvegyék a gépek.

A világháló hatásai

Az 1980-as évek vége felé megkezdődött az internet általános közkinccsé válása. A folyamat persze még mára sem fejeződött be, de a bolygó szinte minden országa csatlakozott már a hálózatra. A világháló önmagában egy óriási technikai csoda, amely kép-

Alaptalan félelmek az elbutulástól

Alain Samson viselkedéskutató, a Behave Technological tudományos igazgatója, egy tanulmányában úgy véli, hogy „az emberi gondolkodás jövője attól függ, hogyan választjuk ki hozzá a már létező eszközöket”. Szerinte azok a jelenlegi aggodalmak, amelyek agyunkat féltik az MI térhódításától, a lassú leépüléstől, alaptalanok. Hasonlítanak a Google vagy a GPS elindulásakor hangoztatott félelmekhez. Szerinte éppen az ellenkezője történik: a generatív, vagyis az új produktumokat (szövegeket, képeket, dallamokat, videókat vagy egyéb tartalmakat) létrehozó mesterséges intelligencia az emberi agy számára mentális erőforrásokat szabadíthat fel, támogathatja a metakogníciót, vagyis új gondolkodásra ösztönözhet. Az MI hatása csak kismértékben függ a rendelkezésre álló technológiától, inkább az ember céljai, szokásai és döntései határozzák meg az elért eredményt. Az elmúlt néhány évben jelentősen megnőtt a generatív MI általános alkalmazása, és ezzel párhuzamosan megint felbukkant a kérdés: lassú sorvadásnak indul-e agyunk az olyan mesterségesintelligencia-eszközök használata miatt, mint a ChatGPT? Ez egy olyan félelem, amely bizonyos körülmények között nem teljesen alaptalan – állapítja meg a viselkedéskutató.



letesen megnyitotta minden felhasználó előtt a világkaput. A világháló hatására, sok egyéb mellett, átalakultak az olvasási szokások is, ami önmagában véve pozitívum volna, de hátrányai sem elhanyagolhatók. Hatására ugyanis vérszesen csökkent világszerte

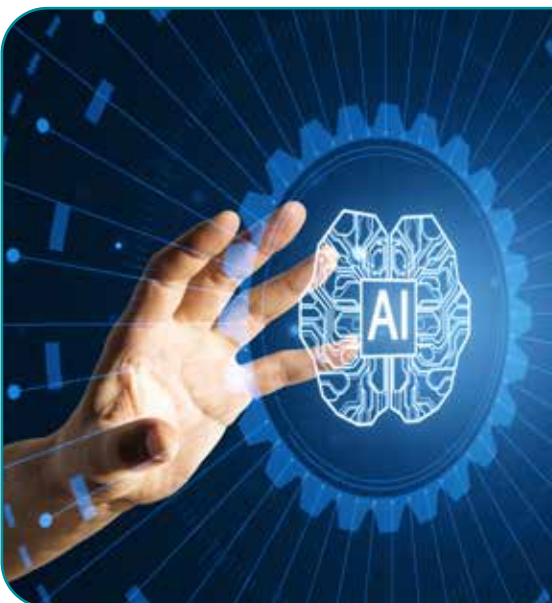
a klasszikus, igazi könyveket forgatók száma. Helyébe lépett a „mindent fogyaszt, mindent elhisz, amit olvas, mindent követ, amit a neten lát” fel fogás. Nincs szelektálás, mérlegelés a jó és rossz, az értékes tartalom és az értéktelen között. Pillanatnyilag úgy

tűnik, a válogatás nélküli „ösztönnevezők” mintha egyre tompább gondolkodásúak lennének, amely állapot különösen veszélyes lehet a felnövekvő, fiatal korosztályok számára.

H. A.

Kiterjeszti az elmét

A brit Sussexi Egyetem kognitív filozófia professzora szerint is a mesterséges intelligencia nem elbutítja az agyunkat, hanem képes azt fejleszteni és az embert magasabb intelligenciaszintre emelni. Ezzel pedig képes arra, hogy elménket kiterjessze. A probléma szerinte az, hogy az aggódók gyakran kizárólag a biológiai elménkre összpontosítanak, holott úgy kellene gondolnunk magunkra, mint „hibrid gondolkodási rendszerekre”, akik a saját képességeik fejlesztése céljából ehhez szükséges erőforrásokat hoztak létre és azokat használják. Ahogy az írott szó feltalálása lehetővé tette, hogy az agyunkon kívül tároljuk az információkat, úgy az MI-eszközök is egy szélesebb kognitív ökoszisztéma legújabb részét képezik, amelyek inkább növelik, mint csökkentik mentális képességeinket. A mesterséges intelligencia nemcsak kiterjesztheti az elmét, hanem akár fel is erősítheti intelligenciánkat azáltal, hogy segít új gondolkodásmódok felfedezésében.





Testi, lelki egészség óre az alvás

Minden élőlénynek szüksége van alvásra, a fejlettebb idegrendszerrel, aggyal rendelkezőknek az álmódásra is. Mindez az emberekre fokozottan érvényes, hiszen előbbieknél idegrendszerünk, testünk lényegesen fejlettebb, a rendeltetészerű működéshez még inkább szükségünk van az alvás alatt történő regenerálódásra és az álmokra is.

Életünk egyharmadát alvással töltjük, mert ez pontosan olyan alapfeltétele az életben maradásunknak, mint a táplálkozás, a vízfogyasztás vagy a lélegzetvétel. Annak ellenére, hogy mindezek alapvető funkcióink és működésüket a táplálkozástól a vízfogyasztásig a tudomány alaposan megismerte már, az alvás, az álmódás mibenlétének még ma is vannak felderítetlen, magyarázatra váró részletei.

Létfontosságú a minőségi alvás

A kutatók még mindig azon dolgoznak, hogy pontosan megértsék az alvás természetét és azt, hogy az miért lehet olyan fontos az ember testi-lelki jólétéhez. Több évtizedes kutatás eredményei egyértelművé tették, hogy a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás létfontosságú a fizikai és mentális egészségünk fenntartásához egyaránt. Napjainkra bebizonyosodott, hogy az alvás, sok más mellett, kulcsfontosságú szerepet játszik az emlékezőképesség és egyéb agyi funkciók megtartásában, támogatja az immunrendszert

és a sérülés vagy betegség utáni regenerációt, továbbá bizonyos védelmet kínál némely szívbetegség és a cukorbetegség ellen.

A hétköznapi életben az alvást általában jellemzően megváltozott tudatállapotként, vagy a test és az elme olyan állapotaként definiálják, amely-

ben az idegrendszer kevésbé aktív, a test ellazult, a tudat pedig felfüggesztett állapotba kerül. Tudományos és orvosi szempontból viszont az alvás, mint kifejezés, sokkal kevésbé egyértelmű, mint a fenti megállapítás, mert még mindig sok részletet nem értenek a jelenséggel kapcsolatban. A világ első

Kialvatlanság miatti baleset

Az idősebb korban lévőkre – akik gyakran panaszkodnak, hogy nem tudnak elaludni, illetve pár óra alvás után az éjszaka közepén felébrednek – különösen rossz hatással lehet a kialvatlanság. Gyakrabban érik őket kisebb-nagyobb balesetek: elesnek, megsérülnek, leforrázzák magukat vagy elvágják a kezüket főzés közben. Az időskori alvászavarok kiküszöbölésére számos orvosi tanács létezik már. Mint például az életmódváltás, aminek részeként változtatni kell a panasszal élő páciens korábbi alvási rutinján. Annak fontos része a pontosság. Minden esti lefekvést azonos időben kell megtenni, rádiót, televíziót, éles lámpafényt kikapcsolni. A lehető legnagyobb csendet és nyugalmat elérni a hálószobában. A szoba hőmérséklete ne legyen magasabb 16-18 Celsius-foknál. Fejezze be a nappali, például ebéd utáni szunyókálásokat, helyette tegyen inkább egy sétát a friss levegőn. Alvássegítőként igénybe vehet néhány gyógyhatású, többségében gyógynövénytartalmú készítményeket. Hatásukat előtte orvosával feltétlenül beszélje meg. Kezeltesse konkrét alvászavarait, például az alvási apnoét, a nyugtalan láb szindrómát. Krónikus álmatlanság esetben érdemes kognitív viselkedésterápiát is igénybe venni.

alváskutató laboratóriumát az Egyesült Államokban, a chicagói egyetemen nyitották meg. Ott vizsgálták először, hogy vajon miért alszanak az élőlények, hogyan és miért előnyös bármely faj számára az a tény, hogy életének jelentős részét az alvás öntudatlan állapotában töltse? E megfigyelések során 1983-ra derült fény arra, hogy alvás nélkül az emlősállatok hamarosan elpusztulnának. Ez a felfedezés további kutató-sokra ösztönözte a tudósokat: vajon milyen összefüggés lehet az alvás és a túlélés között? – tették fel a kérdést. Konkrét választ az évtizedes tudományos munka máig nem adott e fontos kérdésre.

Többfázisú alvás

A chicagói alváslaborban az agy működésének ébrenlét-alvás működése közötti különbségek feltérképezése végett pácienseiket hozzákapcsolták egész éjszakára egy EEG-készülékhez, hogy az felvételeket készítsen az alvás különböző fázisainak agyi hatásairól. Megfi-

Alváshiány miatti elhízás

Pár évtized alatt a kutatók számtalan alvászavart ismertek fel. Így többek között az alváshiány egészségkárosító következményeit, a narkolepsiát, vagy a rossz minőségű, hangok, fények által megzavart alvás által okozott egyéb egészségügyi problémákat. A múlt század 50-60-as éveitől a kutatók több kritikus összefüggést is felfedeztek a rossz alvás és az anyagcsere-betegségek megjelenése között. Megállapították, hogy szoros kapcsolat van az alvás időtartama és minősége, illetve az adott személy testsúlya, szív működésének egészsége és például a cukorbetegség megjelenése között. Egy 2015-ös tanulmány megállapítása szerint az alváshiány megemelheti a szabad zsírsavak szintjét a vérben, ez pedig prediabéteszes állapotot idézhet elő, különösen fiatal férfiaknál. Egy másik tanulmány arról számolt be, hogy mennyire szoros lehet az összefüggés az alváshiány és a 2-es típusú diabétesz megjelenése között.



gyelésüknek köszönhetően felfedezték az alvás közben változó agyi hullámokat. Míg ébrenlétben az agyi idegsejtek egymással, illetve a test sejtjeivel elektromos jelekkel kommunikálnak, addig alvás közben ezek a jelek hullámokká alakulnak át, mégpedig az alvás kü-

lönöző fázisaiban változó mintázatban. Az alvás legmélyebb szakaszában lassú, elnyújtott hullámú, úgynevezett REM-fázisba kerül az agy. Ennek az állapotnak a kezdetét jelzi az alvó személy szemhéj alatti gyors szemmozgása is. Ebben a szakaszban jelennek meg az álmok. A különböző mélységű szakaszok az alvás időtartama alatt ciklikusan váltják egymást, így az álmodás is szakaszosan visszatérő lehet. A kutatások eredményei azt feltételezik, hogy a ciklikus alvásra a testi/lelki egészség megtartásához feltétlenül szükség lehet. Ezt a feltételezést egyre több kutatási eredmény igazolja. Azt a kutatók már tényként kezelik, hogy az egészséges, megfelelő minőségű alvásnak döntő szerepe lehet a test regenerálódásában, a sejtek megújulásában, a memória megőrzésében, illetve az immunfunkciók normális működésében. Mára egyre több bizonyítékot találtak arra is, hogy az alvás több mint valószínű segít az agynak eltávolítani a sejt- és fehérjetörmelékeket, amelyek egyébként felhalmozódhatnak a testben és gyulladásos, sejthalálhoz vezetve súlyos károsodást okozhatnak.

Praktikus ötletek álmatlanság ellen

A mentális egészség megtartását segítő helpguide.org különféle tanácsokkal szolgál a nehezen elalvók problémájának a megoldására. Így például a következőket ajánlja:

- ▶ „Növeld természetes módon a melatoninszintedet! Az éjszakai mesterseges fények elnyomhatják a melatonin, az álmosító hormon termelését.
- ▶ Használj alacsony teljesítményű izzókat, ahol biztonságosan megteheted, és legalább egy órával lefekvés előtt kapcsold ki a tévét és a számítógépet!
- ▶ Ne olvass hátulról megvilágított eszközről éjszaka (például iPadről)! Ha táblagépről vagy más elektronikus eszközről szeretsz olvasni, válts olyan e-könyv-olvasóra, amelyhez további fényforrás szükséges.
- ▶ Győződj meg róla, hogy a hálószobád csendes, sötét és hűvös. Az életkor előrehaladtával érzékenyebbek leszünk a zajokra, a fény és a meleg pedig szintén alvási problémákat okozhat. Földugók vagy alvómaszk használata segíthet.
- ▶ Tedd a hálószobai órákat magadtól távolra. A fényük megzavarhatja az alvást, és ketyegésük miatt nem tudsz elaludni. Biztos recept az álmatlanságra.”



L. I.

Kamarai kedvezmények – éljen velük!

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

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.

ONE

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. Rádásul, 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 felmu-

tatójának 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% üdültesi 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!

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 igénybevételehez szükséges a kamarai tagság igazolása: www.prima-protetika.hu

Omoda/Jaecoo

Az Omoda és Jaecoo márkákat forgalmazó Genius Automotive a MESZK tagjainak a mindenkor érvényes privát kedvezményeken felül extra flottakedvezményt biztosít az aktuális bruttó listaárból. A kedvezmény igénybevételehez érvényes kamarai tagsági igazolás szükséges.

Budapesti Operettszínház

A MESZK tagjai számára havonta 1–2 alkalommal elérhetőek kedvezményes jegyvásárlási lehetőségek, amelyek akár 10–50% engedményt is biztosítanak egyes előadásokra. Ezek az ajánlatok kizárólag a kamarai tagok számára érhetők el, és csak meghatározott ideig vehetők igénybe.

Enerpro

Figyelmébe ajánljuk az Enerpro teljesen ingyenes programját, amellyel csökkentheti háztartása víz és energiafogyasztását. A program önkéntes és ingyenes, de regisztrációhoz kötött.

TÖBB VAGY, MERT TAG VAGY!

MIT NYÚJT NEKED A MESZK?



Ingyenes továbbképzések

Tanulj és fejlődj –
élőben vagy online,
ahogy neked kényelmes!



Konferenciák, rendezvények

Találkozz, inspirálódj, tanulj
légy részese ingyen!



Biztosítás, ha baj van

Műtét, baleset
vagy szülés?
Mi segítünk!



Kedvezmények országszerte

Telefon, szállás, bankolás –
tagként olcsóbban.



Szakmai folyóiratok

Nővér & Hivatásunk –
cikkek, pontok, publikálás



Szakmai díjak

Elismerések hivatásunk
legjobbainak!

**Több mint 13 ezer tagunk
tanult velünk tavaly!**

**59 millió Ft-ot térített
a biztosító MESZK tagoknak!**

 Tudj meg többet: www.meszk.hu

A szakma mögött közösség áll. A Te közösséged!

Az Év Elhivatott Fiatal
Szakdolgozója 2024:

BALÁZS ERVIN

MESZIK 2025 DÍJAK

KERESSÜK A **KIEMELKEDŐ KOLLÉGÁKAT!**

HATÁRIDŐ: 2025.10.20.

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

Az Év Kiváló
Szakdolgozója

Az Év Kiváló
Szakdolgozói
Közössége

Az Év Elhivatott
Fiatal
Szakdolgozója

2025

Légy büszke te is a szakmánkra
és tegyük láthatóvá a kiváló kollégák munkáját együtt!

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

