

# Pályaválasztás 2020

... | DIETETIKUS | GYÓGYTAN  
... | MENTŐTISZT | SZÜLÉSZNŐ | BESZÉL  
... | KÖZÖSSÉGI SZAKÁPOLÓ | ÁPOLÁSI ÉS  
... | ANESZTEZIOLOGIAI SZAKASSZISZTENS | AL  
... | ASSZISZTENSHALLÁSÁKUSZTIKUS | BETEGKÍSÉRŐ  
... | CITOLÓGIAI SZAKASSZISZTENS | CSECSEMŐ- ÉS GY  
... | SZAKASSZISZTENS | DIABETOLÓGIAI SZAKÁPOLÓ | EGÉS  
... | LESZTÉSI SEGÍTŐ | ... DOS SZAKASSZISZTENS  
... | AI NŐVÉR | F... ITENZÍV SZAKÁPOLÓ |  
... | TENS | ... ZSÉGÜGYI SZAKÁPOLÓ  
... | IK ... SZÖVETTANI ASSZISZTEI  
... | ... GYSZERTÁRI ASSZISZTEN  
... | ... AKÁPOLÓ KARDIOLÓGIAI ÉS  
... | ... ANGIOLÓGIAI ASSZISZTENS  
... | ... IAI LABORATÓRIUMI SZAKASS  
... | ... TÚTÉTI SZAKASSZISZTENS  
... | ... KOLÓGIAI SZAKÁPOLÓ (SZAK  
... | ... PORTMASSZÓR SÜRGŐSSÉ  
... | ... POLÓ (SZAKKÉPESÍTÉS  
... | ... ) | DIETETIKUS | GYÓGY  
... | ... IOTERAPEUTA | MENT  
... | ... | SZÜLÉSZNŐ |

... | KÖZÖSSÉGI SZAKÁPOLÓ | ÁPOLÁSI ÉS EGÉSZSÉ  
... | SZISZTENS | ANESZTEZIOLOGIAI SZAKASSZISZTENS | AUDIOL  
... | SZISZTENSHALLÁSÁKUSZTIKUS | BETEGKÍSÉRŐBONCMESTER  
... | GIAI SZAKASSZISZTENS | CSECSEMŐ- ÉS GYERMEKÁPOLÓCT/...  
... | ... | DIABETOLÓGIAI SZAKÁPOLÓ | ... ZSÉGÜGYI SZAKÁPOLÓ



**Segítünk  
a választásban!**

# Kedves pályaválasztás előtt álló fiatal!

Számtalan lehetőség van ma egy diák előtt, aki iskolát, s már előre tekintve, ezzel együtt pályát is választ. Sokak számára azonban problémát jelent, hogy nem tud eleget arról az irányról, amely felé megteszi az első lépéseket. E kiadvány célja, hogy segítsen a döntésben.

**Válassz pályát, válassz jövőt  
az egészségügyben!  
Mi segítünk a választásban!**

Pályaválasztási kiadványunk a segítő hivatás világába kíván bevezetni. Egy jól megválasztott, versenyképes szakma jól fizető munkahelyet, előmeneteli lehetőséget, sikeres jövőt biztosít. Látjuk, hogy a munkaerőpiacon mind nagyobb értéket jelent a segítő hivatást gyakorlók köre, sok száz állami és magánintézmény várja a jól képzett munkatársakat. Ez a munka érzelmi és lelki elköteleződéssel jár, ott vagyunk egy gyermek születésénél, vállaljuk az elesett, beteg emberek gyógyítását, dolgozunk a halálos kór legyőzésén. Nem titkolom azt sem, hogy munkánkkal bizony együtt jár a bánat, a tragédia elfogadása, amihez erős lélekjelenlét is kell.

Korunk egyik fontos kérdése az egészségmegőrzés, s bár az emberek egyre tájékozottabbak, az egészségügyi szakdolgozók tudása, együttérzése számukra sokszor a legnagyobb segítség. Szakmai tudás, segítség, biztonság – ezt adjuk mi a betegeknek, ami a százezer szakdolgozót jogos büszkeséggel töltheti el.

A tanulást megkönnyíti számos lehetőség a szakgimnáziumokban és az egészségtudományi felsőoktatásban. A szakgimnázium 4 év alatt felkészít az érettségi vizsgára, sőt egy szakmára. Az elméleti oktatás az iskolában folyik, a gyakorlati képzés az iskolai demonstrációs termekben túl, kórházi környezetben kialakított laborokban, valamint a betegágy mellett, a rendelőkben. Az érettségi után további szakképesítés megszerezhető előbb gyakorló ápoló, majd ápolói szinten. Ha van kedved továbbtanulni, ezekkel az alapokkal folytathatod egyetemi szinten is. Ma már közel húsz BSc és közel tíz MSc szintű egészségtudományi program közül választhatsz és szerezhetsz diplomát. Ahogy kiadványunkban is láthatod, az egészségügyi pályát választó fiatalok a képzés ideje alatt állami ösztöndíjat vehetnek igénybe, a középiskola elvégzése után pedig egyéniségüknek és érdeklődésüknek megfelelő szakirányok közül választhatnak.

Kiadványunkban néhány kollégát mutatunk be neked, akik a jól megválasztott szakma elsajátítása után ma sikeres szakemberként dolgoznak az egészségügyben. A lapban található linkeken keresztül élő szóban, videofilmeken is hallhatod vallomásukat, és megismerkedhetsz a betegellátás felemelő pillanataival.



**Dr. Balogh Zoltán**  
elnök  
Magyar Egészségügyi  
Szakdolgozói Kamara





## Tartalom

BEKÖSZÖNTŐ .....	belső borító
A GYÓGYÍTÁS FORRADALMA .....	2
AZ ÉN VÁLASZTÁSOM .....	4
Kilenc egészségügyi szakdolgozó egyénisége és munkája alapján kirajzolódik egy reális kép az egészségügyi munkáról.	
DIÁKSZEMMEL .....	12
A MESZK videopályázatának győztese, Baji Krisztina 10. osztályos tanuló filmben meséli el, hogy milyen az ő iskolája.	
SULITÉRKÉP .....	14
Szakképző iskolák az országban	
SZÍNES, VÁLTOZATOS SZAKMA .....	20
Az egészségügyön belül számos szakirányba indulhatnak el a tanulók. Érdemes tájékozódni!	
MI LESZEL, HA...? .....	24
Interjú Artai Monika pályaválasztási tanácsadóval. A „mi leszel, ha...” kérdéssel először az általános iskolások találkoznak, amikor dönteniük kell, hogy merre tovább.	
PRAKTIKUS TANÁCSOK FELVÉTELIZŐKNEK .....	26
Mit, hogyan, mikor? Csak stresszelni ne kelljen...	
VOLT EGY PILLANAT .....	28
Ancsa, Kati és Norbi mondja el, hogy mi volt az a pillanat, amikor azt érezték, hogy megtalálták a munkájukban azt, amire vágytak.	
DIVAT AZ EGÉSZSÉG .....	30
A mai világban egyre vonzóbb az egészséges életmód, amely népszerű divatokat teremt a jógaig a mindfulnessig.	
TÉGED KERESÜNK! .....	32
Ösztöndíj-lehetőségek középiskolás diákoknak	



### HIVATÁSUNK | PÁLYAVÁLASZTÁS 2020

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

Felelős kiadó és főszerkesztő: dr. Balogh Zoltán, a MESZK elnöke. Szerkesztőbizottság: Babonits Tamásné, Mátésné Horváth Mónika

A Hivatásunk Pályaválasztás 2020 különszámot gondozza: LITERATURA MEDICA a LifeTime Media Kft. egészségügyi divíziója.

1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 75/A. | Postacím: 1539 Budapest, Pf. 603. | Telefon: +36 (1) 316-4556. | E-mail: litmed@lam.hu

Felelős szerkesztő: Kertész Éva

©Hivatásunk 2019. Minden jog fenntartva. A lapban megjelent valamennyi írásos és képi anyag közlési joga a szerkesztőséget és a kiadót illeti.

A megjelent anyagnak – vagy egy részének – bármely formában való másolásához, felhasználásához, ismételt megjelentetéséhez a szerkesztőség és a kiadó írásbeli hozzájárulása szükséges.

Lapszámunk szerzői: Juhász Anna, Kertész Éva, Kun J. Viktória | Borítóterv és tipográfia: Sándor Zsolt | Fotó: Ferencz Péter, Draskovics Ádám, Nánási Pál, Szy Katalin, 123rf.hu | Korrektor: Ácsné Tamás Éva

Terjeszti a Magyar Posta Zrt. | Postacím: 1900 Budapest

Nyomdai kivitelezés: Pauker Nyomda, felelős vezető: Vértes Gábor ügyvezető igazgató

Lapszámunkhoz rendelt további tartalom elérhető a Hivatásunk facebook oldalon. <https://www.facebook.com/hivatasunk/>



# A gyógyítás forradalma

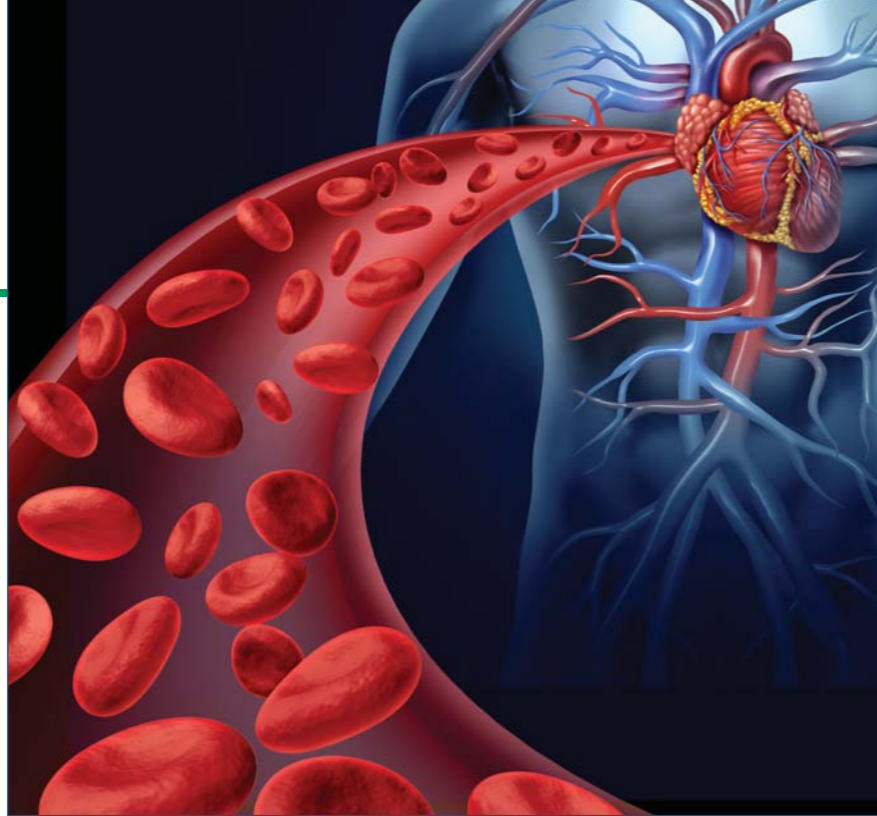
Ahogy bővülnek az ismereteink az emberi szervezet működéséről, úgy tudunk egyre többet a gyógyítás lehetőségeiről. Alig egy-két évszázada, sőt néhány évtizede még tomboló halálos betegségek válnak kezelhetővé vagy tűnnek el teljesen az orvostudomány fejlődésének köszönhetően.

## A lámpás hölgy

2020-ban ünnepeljük Florence Nightingale születésének 200. évfordulóját. Egy rendkívül tehetős családba született, s élhette volna a sors adta kiváltságos, kényelmes életet, de többet akart adni, előrébb vinni a világot! Úgy érezte, hogy az elesettek és a támogatásra szorulóknak, a betegeknek, a kórházban ápoltnak mellett a helye.

Ott volt az 1854-es londoni kolerajárvány idején, onnan pedig a krími háborúba vetette magát, mert hallotta, hogy az angol sebesültek elhanyagoltan, ellátás nélkül sanyarognak. A higiénit teremtette meg elsőként, de igyekezett megoldani az ellátást: ha nem volt más, a saját pénzéből rendelt élelmiszert és kötszert a betegeknek, emellett számtalan felszerelést szerzett be.

Bizonyítékokat gyűjtött, amelyek mind azt támasztották alá, hogy a kórházba jutott katonák többségének halálát nem maga a sebesülés, hanem a minősíthetetlen kórházi körülmények okozták. Napi 20 órát volt talpon. Éjszakánként egy lámpással a kezében járkált az ágyak között, így érdemelte ki a „lámpás hölgy” nevet, amely élete végéig elkísérte. Egy



új tudományt hozott létre: az ápolástant, a korszerű betegápolás szabályait. Ezzel háborúban és békeidőben is csökkentette a halálozási rátákat. Higiénia, tiszta levegő, tiszta víz, megfelelő csatornázás, tisztaság, fény és megfelelő táplálkozás – ezeket az alapokat fogalmazta meg. Emellett az emberi szó, a mosoly és szeretet, ami kell a gyógyuláshoz. Vallotta, hogy nem elég a testet kezelni, a lélekre is figyelni kell!

## A szív hangjai

Harminc évvel ezelőtt – még azok közül is, akik eljutottak az orvoshoz – minden harmadik szívbeteg elvesztettünk. A kardiológiai ellátás figyelemre méltó fejlődésének köszönhetően ez a szám ma alig több mint 2 százalék. Óriási előrelépés, hogy altatás nélkül tudunk szívbillentyűt beültetni, s az operáció után a beteg pár nap múlva haza is mehet. Eközben a gyógyszeres terápiák fejlődése hi-



hetetlen iramban folyik, az érelmeszesedés, a szívelégtelenség kezelésének területén áttörést hozó készítmények váltak hozzáférhetővé.

Szív-MR és -CT segítségével ma már pontos képet kaphatunk az erek, a szívizom állapotáról, a szívritmuszavar, egy esetleges szívhalál háttéréről, amely nyomán a család érintettsége is kiderülhet. Meg tudjuk mondani, szükség van-e bypassműtetre vagy mondjuk szívkatéterezésre. Vagyis ma, ha a beteg valóban időben fordul szakemberhez, a szívproblémák nem jelentenek végzetes bajt!

## Védőoltások, amelyek megváltoztatták a világot

Spanyolnátha, himlő, kolera, pestis – volt idő, amikor ezek a fertőzések Európa lakosságának felét elpusztították. A modern orvoslás egyik óriási szenzációja, hogy az elmúlt közel fél évszázadban súlyos, korábban gyakran halálos kimenetelű fertőző betegségeket eltörölt a Föld színéről vagy kezelhetővé tette. Jelenleg összesen 26-féle védőoltás évente embereket millióit óvja meg a fertőzésektől világszerte, miközben 24 további új, súlyos betegségek ellen védő



vakcina kifejlesztése áll végső, reménytelen fázisban.

Magyarországon a nemzeti védőoltási program nemzetközi összehasonlításban is példaértékű. Az átoltottsági ráta 98 százalék feletti, és összesen 13 betegség ellen kapnak államilag finanszírozott védelmet a magyar gyermekek. Így többek között tuberkulózis, szamarköhögés, to-

rokgyík, tetanusz, gyermekbénulás, rubeola, mumpsz, kanyaró, hepatitis B, humán papillomavírus, pneumococcus, az influenza és a bárányhimlő ellen. Ha ezekkel élünk, akár felnőttként is, nemcsak magunkat, hanem a környezetünkben élő embereket is védjük.

## Korababák – a tudomány és a szeretet csodái

Az orvostudomány fejlődése szinte elérte azt a végpontot, ahonnan nincs tovább, miközben etikai, emberi dilemmák sorát vetik ezek föl. Ma már a 24. hétre születettek közül minden második baba életben marad, de az ennél érettebb magzatok túlélési esélye még ennél is jobban javult. Van, aki szerint mindegy, akármilyen korai is a magzat, érdemes küzdeni érte. Mások szerint már a lélegeztetőgép használata is beavatkozás a természet rendjébe. Meg kell találni a közeputat, amikor nem kínzunk babákat pusztán életfunkciók fenntartásáért, viszont nem hagyunk értékes életet veszni. Nálunk a terhességek 8-10 százaléka fejeződik be korábban a kelletnél, évente 1200-1500 igen kis súlyú koraszülött születik. ■





BALOGH BENCE  
ÁPOLÓ

SEMMEIWEIS EGYETEM  
Transzplantációs és Sebészeti Klinika  
Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Osztálya

„Ezt ott belül kell megérezni, és aki akar, itt igazán tud fejlődni”

„Már több sikeres újraélesztés részese voltam, ami olyan érzés, amit nem is igen lehet leírni.”

Teljesen véletlenül lettem ápoló, nem volt semmi jövőképem. A kommunikáció a lételemem volt mindig. Az egészségügyi szakközépiskolába vettek fel, ahonnan a kecskeméti kórházba mentem gyakorlatozókra. Ott az alapellátáshoz kapcsolódó valamennyi osztályon megfordultam. Még az iskola alatt voltak bennem kérdőjelek, de amióta megéreztem a betegellátás mindennapjait, minden kétségem elszállt.

Viszont egyrészt fel akartam jönni a fővárosba, másrészt szakképzést szerezni. A Kanizsai Dorottya Egészségügyi Szakképző Iskolában végeztem három éve, azóta a Semmelweis Egyetemen dolgozom, ez volt az álom! Egy éve már felkészültnék éreztem magam, hogy belevágjak, így azóta a Transzplantációs és Sebészeti Klinika Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Osztályán dolgozom, ahol akkut helyzetek sora adódik nap mint nap, és az is fontos, hogy képes legyek önállóan döntéseket hozni. Ez hatalmas felelősség, amit felkészülten szabad csak elvállalni.

Már több sikeres újraélesztés részese voltam, ami olyan érzés, amit nem is igen lehet leírni. Csodálatos ezekkel a betegekkel beszélni és látni a hálát a szemükben. Persze vannak nehéz pillanatok. Amikor valakinek a szenvedését kell végigkísérnünk. De minden nap egy új nap, egy új alkotás, tapasztalat és tanulás. Több orvos is van a családomban, csak ilyen mintákat láttam, de én sosem akartam az ő nyomdokaikba lépni. Az ápolók sokkal több időt töltenek a betegekkel, ez nekem sokkal jobban tetszett, egyszerűen imádom, amit csinállok. Ezt ott belül kell megérezni, és aki akar, itt igazán tud fejlődni. Azt gondolom, hogy aki a betegeket, a velük való törődést, a szakmai kihívásokat szereti, most is megtalálhatja itt, amit keres. Jó itt. És hiszem, hogy egyszer lesz egy olyan egészségügyi rendszerünk, ahol a megbecsülésünk helyreáll.

„Egy csapatként dolgozunk az ápolókkal és az orvosokkal.”

Amikor befejeztem az iskolát, adódott egy munkalehetőség, ahol szerencsésen ötvözhettem a gyógyszerláti asszisztensi és ápolói munkát. Dr. Süle András indította el Budapesten az osztályos gyógyszerrelést. Először csak gyógyszerészi jelenléttel, majd mi asszisztensek, szakasszisztensek is megjelentünk. Egy csapatként dolgozunk az ápolókkal és

az orvosokkal. Érzem, hogy a munkámnak van értelme, amikor egy beteg megköszöni, hogy végre időt szánva rá, valaki foglalkozik vele, és elmondja neki, mit, miért kell szednie és azt hogyan. Az is felemelő, amikor a szakorvosok kollégaként kezelnek.

Maximalista vagyok, igyekszem a lehető legjobban végezni a munkám, s örülök, ha ezt mások is elismerik. Lehetőségem volt előadni a pécsi MESZK-kongresszuson. Ez például óriási élmény volt. Tavaly a Magyar Gyógyászati Kamarától megkaptam a kiváló szakasszisztensi díjat. Szeretnék még többet elérni, a szakasszisztenseket motiválni.

Ha valamit nem tudok, azt itt be kell ismerni, nincs helye a mellébeszélésnek. Előfordul, hogy nem mérek fel jól egy helyzetet, ezen aztán napokig rágódom. Pedig az a legfontosabb, hogy a hibáinkból képesek legyünk tanulni, hogy soha többé nem fordulhasson elő. A mostani pályaválasztóknak azért ajánlom a szakmát, mert hidat képezünk az orvos és beteg közt. Sokszor nekünk merik elmondani a panaszait, a mulasztásait. Lehetőség van a folytonos fejlődésre, rengeteg szakmai továbbképzés van évente. A patikába szigorúan zenével vonulok be, jelenleg a Punyany Massif Partizánja támogatja a ritmusra besietést, nehezebb ébredések napján jöhet a Linkin Park...

FAJT VIVIENN  
GYÓGYSZERKIADÓ SZAKASSZISZTENS  
PÉTERFY SÁNDOR UTCAI KÓRHÁZ-  
RENDELŐINTÉZET ÉS BALESETI KÖZPONT

„Hidat képezünk az orvos és beteg között”



**KAPOSI KRISZTINA**  
ENDOSZKÓPOS SZAKASSZISZTENS  
HONVÉD KÓRHÁZ

## „Az egészségügyben a helyem”

Mindig szerettem segíteni másoknak és másokon. Másrészt érdekelt is a gyógyítás, az orvostudomány, az emberi test működése. Féléves gyakorlati időt töltöttem a Szent Rókus Kórház Krónikus Belgyógyászati Osztályán. Tudjuk, hogy azok a betegek, akik ide kerülnek, általában idősek, legyengültek, komoly és elhúzódó betegségekkel küzdenek. Közülük, sajnos,

„Hivatástudattal kell dolgozni, szakmai és emberi alázattal, magunk felé is.”

csak nagyon kevesen mennek haza, hiszen a gyógyulás vagy legalább az állapotjavulás csak néhányuknak adatik meg. A segítő szakma értéke talán itt mutatkozik meg a leginkább.

Sokszor egy mosoly, egy kedves szó vagy egy bátorító kézszorítás is rengeteget jelent az itt fekvő betegeknek. Mindegyikük egy külön emberi sors és történet, van, aki éveket tölt itt. Lelkileg nagyon nehéz az ő ápolásuk, mégis szép és hálás feladat.

Az általános ápolási, nővéri teendők mellett a műtő világa is vonzott. Akkor még nem tudtam, hogy valaha endoszkópos leszek, csak azt, hogy kórházban szeretnék dolgozni mindenképpen. Szerencsés vagyok, hogy viszonylag fiatalon, még 30 éves korom előtt lehetőségem nyílt arra, hogy ezen a területen is megtanulhassam a szakma rejtjelmeit. Jó helyzetben vagyok, mert jelenleg olyan kórházban dolgozom, ahol magas a vizsgálati szám és speciális, nehezebb, összetettebb esetek is vannak szép számmal.

Az endoszkópos szakasszisztencia nagyfokú elméleti és gyakorlati tudást kíván, ezért figyelni kell a folyamatos tanulásra, továbbképzésre. Emellett a legfontosabb a szakmai alázat, csak ennek birtokában lehet ezt igazán jól csinálni. Egyszerűen szeretem a munkámat, mosolyogva kezdem a napot, még ha korán is kell kelni. Egy műszakos munkarendben dolgozunk, készenléti ügyeleti rendszerrel kiegészítve. Ez előre kiszámítható, tervezhető. Jó érzés minden napot úgy zárni, hogy ma is több betegen segítettünk, és sikerült a tőlünk telhetően legjobban megoldani az aznapi kihívásokat, feladatokat. ■

Tímea és Gábor egy pár a munkában és a magánéletben. Tímea Makóról, Gábor egy Ózd melletti kis faluból érkezett, s bár a két hely nagyon távol esik egymástól, köszönhetően a közös érdeklődésnek, gyorsan megtalálták a hangot. A fiatal pár az egészségügyben képzelet el a jövőjét, szeretnék olyan körülmények között dolgozni, ahol a betegeket 100 százalékban el tudják látni, ahol biztosított a személyi és a technikai feltétel a minőségi betegellátáshoz.

Tímea érettségi után döntött az egészségügy mellett, s lett röntgenasszisztens. „Mindenképpen a betegek gyógyításában szerettem volna részt venni, de nem a betegágy mellett szolgálatot teljesítő ápolóként. Őszintén szölv nem tudtam pontosan, hogy mi az a képi diagnosztika, amikor elkezdtem az iskolát, de azt tudtam, hogy ez a munka a gyógyítás nagyon fontos része. Ebben a munkakörben a lassúság, a türelem és megfontoltság a legfontosabb. A képi diagnosztika a diagnózis egyik legfontosabb eszköze, itt tévedni nem lehet! A nagy pörgésben oda kell figyelni, végzetes lehet akár egy apró hiba is. De nem kell megijedni a felelősségtől, hiszen, ha betartjuk az előírásokat, akkor nem hibázik a csapat.”

„Sok múlik azon, hogy hogyan köszön az ember a betegnek.”

Gábor gyerekkorában focista akart lenni, mostanra már csak a szabadidejében jut erre idő. A 600 lelkes Csokvaományból származó fiatal ember beteghordóként kezdte a munkáját az egészségügyben, ott átélte a legkeményebb dolgokat is. „Édesanyám ösztönzésére kötöttem ki ezen a pályán és nem bántam meg. Mindig szerettem segíteni az embereknek, nemcsak a kórházban, hanem a kórházon kívül is. Beteghordóként bejárásom volt minden osztályra, és elég korán kiderült, hogy a röntgen és a gasztroenterológia érdekel. Végül az előzőt választottam, tetszett, hogy itt technikai tudásra van szükség, és az is, hogy a munka a betegápolás nagyon fontos része. Talán kevesen gondolják, de rettentő sok múlik azon, hogy hogyan köszön az ember a betegnek, és nemcsak reggel 7 órakor, a műszak elején, hanem a nap végén is, miután sokszor 30-40 beteget megvizsgálunk. Mindig azt az egy beteget kell látnunk, aki talán szorong, aki talán reménykedik a jó eredményben, aki abban a pillanatban a mi felelősségünkre van bízva.” ■

**KISJAKAB TÍMEA**  
és **PETŐ GÁBOR**

ALMÁSI BALOGH PÁL KÓRHÁZ, ÓZD

„Nem kell megijedni a felelősségtől”





**KLCSIK PÉTER**  
LABORASSZISTENS  
HONVÉD KÓRHÁZ

„Meg kell oldanom”

Édesanyám világeletében az egészségügyhöz kötődött, volt ő körzeti nővér, hospice ápoló, dolgozott idősek otthonában, és én ezért mindig felnéztem rá. Példaképem lett, ahogyan másokon segít. Ezért nem volt számomra kérdés, hogy én is valami ilyesmit szeretnék csinálni. Pesti vagyok, „világot” akartam látni, és megnéztem, hogy milyen egészségügyi szakirány van Debrecenben. Orvosdiagnosztikai analitikus. Már a főiskola alatt jöttek a visszajelzések, hogy nekem való ez a szakma, hogy jól látom az összefüggéseket. A Jahn Ferenc Dél-pesti Kórházban kezdtem a szakmám 2010-ben. Talán az első meghatározó élményem az volt, amikor egy stroke-os beteg eredményeit adtam ki, és tudtam, hogy azon is múlik a további kezelése és a felépülésének az esélye, hogy én milyen gyorsan tudom kiadni a leletét.

2014-től a Magyar Honvédség Egészségügyi Központ Honvédkórház Központi Laboratóriumi Diagnosztikai Osztály csapatában vagyok. Jól érzem magam a munkahelyemen, s bár folyamatos létszámhiánnyal küzdünk – mint majdnem minden egészségügyi területen –, nincs, ami eltántorítana a munkától. Az egészségügyben csak úgy lehet jól dolgozni, ha az ember szereti a munkáját, és szívét-lelkét beleteszi. Ha például vért veszek egy ambuláns betegtől, aki fél a szúrástól, próbálok elterelni a figyelmét, és a végén úgy megy ki, hogy ez nem is fáj, s ha lehet, legközelebb is hozzám jönne. Ha hibázok, próbálok rájönni, hogy miért követtem el, és mit tehetnék azért, hogy legközelebb ne forduljon elő.

A fiataloknak azt üzenem, hogyha szeretnék egy csodálatos hivatást, de nem akarnak közvetlenül a beteggel foglalkozni, akkor jöjjenek laborosnak. Mindig kíváncsian várom az előttem álló munkanapot, hogy milyen feladat vár rám, amit meg kell oldanom. A pályatársaim előtt nagy a csábítás külföldre, de én sosem mennék. Szeretek Magyarországon élni, ez a hazám, itt nőttem fel, az itteni embereken szeretnék segíteni. ■

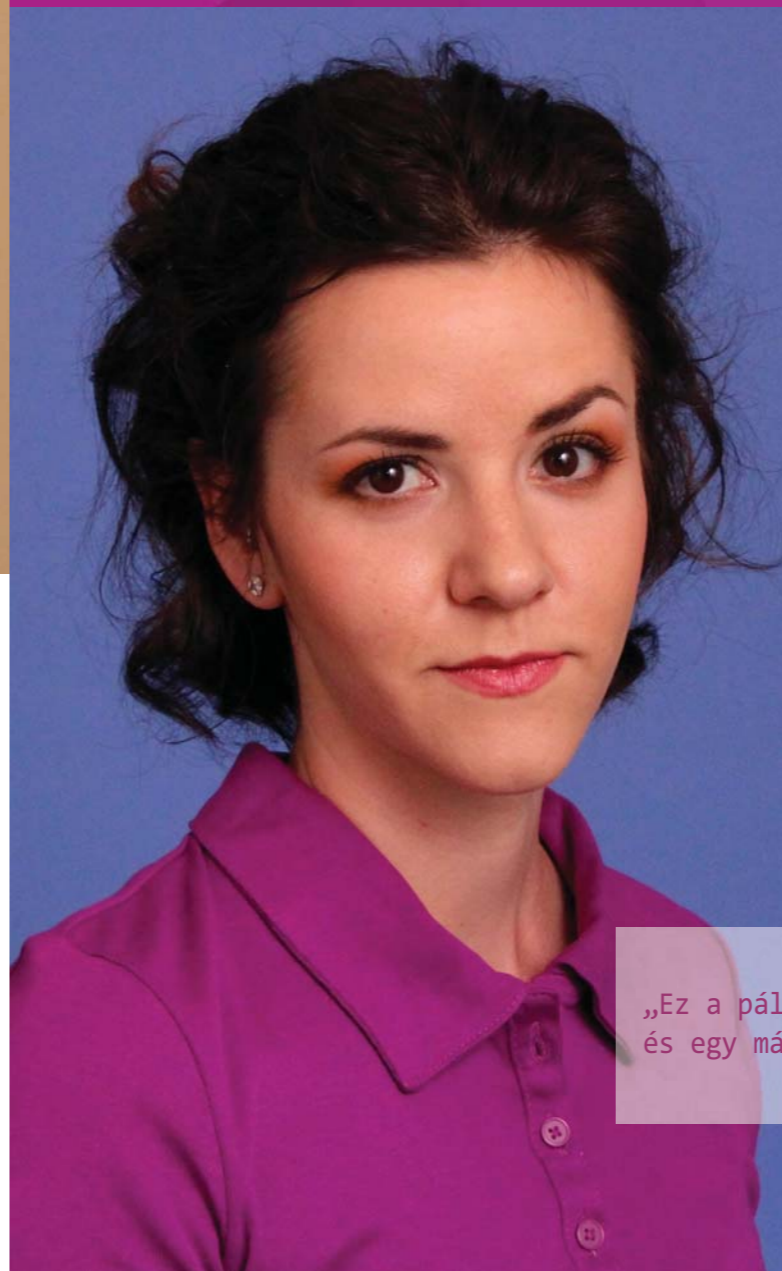


„Mindig kíváncsian várom az előttem álló munkanapot.”



**POLGÁRDI PETRA**  
DIPLOMÁS ÁPOLÓ  
HONVÉD KÓRHÁZ

„Képzelve, Petra, meggyógyultam!”



„Ez a pálya stabilitást és egy második családot ad.”

A gimnáziumban csak azt tudtam biztosan, hogy emberekkel szeretnék foglalkozni, ehhez az egészségügy kézenfekvő volt. Először szülész nő szerettem volna lenni, de ragaszkodtam Pécshez, ahol viszont nem volt képzés, így döntöttem az ápolás és betegellátás mellett. És egyáltalán nem bántam meg!

Most a belgyógyászat hematológiai részlegén vagyok és minden egyes nap visszajelzést kapok a páciensektől arról, hogyan végzem a munkámat, ami hihetetlenül inspiráló. Ezen a pályán nagyon sok a lehetőség, erre lehet építeni, folyamatosan tanulni, képezni magunkat. Csak rajtunk múlik. A pácienseink pedig a személyiségem fejlődését garantálják, sok mindenre tanítanak. Nálunk sok a visszajáró beteg, szinte hazajönnek. Nemrég egyikük odaállt elélem a nővérpulthoz és azt mondta: Képzelve, Petra, meggyógyultam! Hosszú hónapokra ad lendületet és erőt egy-egy ilyen mondat, ilyenkor a munkánk gyümölcsét is látom. Hiszen mindent azért teszünk, hogy ő meggyógyuljon.

Nekem a munkám az életem, itt tudok igazán kiteljesedni, kell, hogy mindig újat lássak, tanuljak, erre pedig itt minden lehetőség adott. Nem mondom, hogy nincsenek nehézségek, de mindent leküzdünk. Ehhez tagadhatatlanul kell precizitás, türelem, empátia, odaadás és a legnagyobb szakmai tudás. Alapvetően úgy kell gondoskodni a beteg emberről, ahogy azt a legkedvesebb hozzátartozónknak vagy magunknak kívánnánk. Akkor tudjuk ezt teljesíteni, ha nemcsak a beteget, hanem az egész embert látjuk, aki lehet, hogy tegnapelőtt

pont olyan egészséges volt, mint bárki más. Ez a pálya stabilitást és egy második családot ad, hiszen az önálló munka mellett nagyon fontos az összedolgozás a kollégákkal. Egymásra mindig számíthatunk. ■

Péter és Petra a MESZK pályaválasztási filmjének szereplői. A film látható: [www.meszk.hu](http://www.meszk.hu)



**SZIRÁKI ZSÓFIA**  
DIETETIKUS, PHD-HALLGATÓ  
TESTNEVELÉSI EGYETEM

## Őszinte kapcsolat

A biológia és a kémia iránti vonzalom nálunk családi „ártalom”, meg aztán nagyon hiteles és kreatív tanáraink voltak, így nem volt számomra kérdés, hogy valami olyat szeretnék választani, ami ehhez kapcsolódik, és ahol segíteni tudok. A dietetika egy bizonyos szempontból az egészségügy határterülete, mert nem olyan frontális az ellátás gyakorlata, és rengeteg egymástól gyökeresen eltérő szakterület van. Az ilyen nyughatatlan lelkeknek, mint amilyen én vagyok, kifejezetten optimális pálya.

Érdekes, hogy a világ egyik alapvető létszükségletéről, az evésről, az elfogyasztott élelmiszerforrásokról sokszor homályos elképzeléseink vannak, pedig a tudományág dinamikusan fejlődik. Az első munkahelyem a Semmelweis Egyetem I. Sz. Sebészeti Klinikája volt. Elsőre elég nagy volt rajtam a nyomás, gyorsan be kellett tanulnom, hiszen az ellátandó betegkör nagy felelősséget kívánt. Épphogy átvettem a diplomámat, a rákövetkező napokban már gyomor-bél rendszeri tumoros páciensek természetes és mesterséges táplálásáért felelhettem. Talán itt tanultam a legtöbbet az emberi kapcsolatok minőségéről és az alázatról. Még sosem éreztem magam ennyire hasznosnak, mint ott. Később váltottam, elkezdtem a doktori iskolát. Jelenleg egy kutatásban dolgozom dietetikusként, illetve a Testnevelési Egyetemen vagyok PhD-hallgató. Jó érzés benne lenni a tudomány pezsgésében!

A kutatói létforma mellett a dietetikai betegoktatás holisztikus szemléletének fejlesztése érdekel leginkább. Forrófejű fiatalembert nehéz megérteni és elfogadni, hogy a teljesebb élet lehetőségéről sokszor a páciensek is lemondanak, ráadásul önszántukból. Nem könnyű szembenézni azzal, hogy mégis igaz a közhely: nem lehet mindenkinek megmenteni. Aki megtanulja a saját személyiségét megőrizve, a legjobb tudása szerint, empátikus távolságtartással ellátni a beteget, az az ember sok mindent kamatoztathat még a magánéletében is. Maximalista vagyok, nehezen viselem, ha hibázok. Mi az a generáció vagyunk, aki nem tud dönteni, aki kicsit mindent szeretne, holott talán nekünk van legtöbb lehetőségünk változtatni a sorsunk alakulásában. Az egyik legjobb védőfaktor mégis az, ha olyan emberekkel tudsz együtt dolgozni, akik tisztelik egymás tudását, felismerik az emberi értékeket. Dietetikusként ezt nap mint nap megélem. ■

„Jó érzés benne lenni a tudomány pezsgésében!”

Szülésznőként diplomáztam, de a bonctermi gyakorlatokon nagyon megtetszett a patológia. Beleszerettem. Ha valakit érdekel az emberi test, ez a szakma tökéletesen bemutatja. Hihetetlenül izgalmas munka ez! Minden kórházi osztályról kapunk anyagokat, így aztán teljes a rálátásunk az egész testre.

Minden szövet más, és fel kell ismernünk mindegyiket. Sokszor pár perc alatt hozunk döntéseket, ami óriási felelősség. Fekszik a beteg a műtőasztalon, kimetszenek egy szövetdarabot, ebből nekünk meg kell mondanunk, hogy milyen irányba folytatódjon az operáció. Dolgozunk fagyasztásos mintákkal is, sokszor pár sejt-sorral, és itt nagyon fontos a kezűgyességünk, hogy azt a diagnózisra a legalkalmasabb feldolgozásba tudjuk elkészíteni. Minden nap kapunk az orvosoktól visszajelzéseket, hogy mennyire szépen sikerült a metszet, abból lehet ugyanis igazán pontosan dolgozni. De rendkívül érdekesek a különböző kioperált szervek, látható, hogy milyenné alakítja őket egy-egy betegség. Mondjuk, elénk kerül egy 9-10 kilós petefészekciszta, holott az egészséges szerv csupán mandula nagyságú. A tankönyvekből tanult ismeretek a munkánkon keresztül valósággá válnak. Itt érti meg az ember igazán, hogy hol húzódik a határ az egészség és a betegség között, a jól funkcionáló szerv és a beteg szerv között.

Elképesztően izgalmas hivatás az enyém, ahol folyamatosan lehet tanulni. Ráadásul hiányszakma is, vagyis aki ezt a pályát választja, biztosan talál olyan munkahelyet, ami kiszámítható, érdekes és lehet rá építeni. ■

„Ha valakit érdekel az emberi test, ez a szakma tökéletesen bemutatja.”

**VERECKEN CSENGE**  
SZÖVETTANI SZAKASSZISZTENS  
UZSOKI KÓRHÁZ

## Szülészettől a boncasztalig



# A Nyertes

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara pályázatot hirdetett egészségügyi szakiskolások számára, akik néhány perces videofilmbe mutathatták be az iskolájukat. A pályázat nyertese Baji Krisztina 10. osztályos tanuló. Ismerkedjünk meg vele!

Baji Krisztina szeptemberben kezdte a 10. osztályt a Padányi Biró Márton Római Katolikus Gimnázium, Egészségügyi Szak-középiskola, Szakiskola és Általános Iskolában. Személyes indíttatásból választotta az egészségügyet, amire szerinte csakis hivatásként szabad tekinteni, szívvel-lélekkel lehet csak dolgozni. Iskolája ebben az igazi mintaadó. Díjnyertes kisfilmjében egyrészt a szakma szépségét akarta bemutatni, másrészt iskoláját, ahol minden szakmai, de leginkább emberi segítséget megkapnak, ami az élethez és ehhez a hivatáshoz nélkülözhetetlen.

„Édesanyám egészségügyi szakápoló, a nagybátyám gyermekosztályon főorvos, tőlük sokat hallottam az egészségügyről, annak nehézségeiről, de leginkább a hivatás szépségéről. Hogy itt kell az önzetlen szeretet, mert a beteg az első. Ki kell zárunk a saját problémáin-

kat, az mindig csakis másodlagos lehet. Mégis, amikor elvesztettem édesapámat, az hozta az igazi elhatározást: ezt akarom csinálni. Mert változtatni kell, amit egyedül nyilván nem tudok elérni, de ha sokan ugyanazt hisszük és csináljuk, elindulhat ez.

Apukám szívbeteg volt, s amikor infarktussal az intenzív osztályon feküdt, ott valóban olyan emberekkel találkoztunk, akik szívüket-lelküket beletették, hogy megmentsék. Utána áthelyezték a belgyógyászati osztályra, már a klinikai halál állapotában volt. Ott nem foglalkoztak velem. Nem voltak mellette sem testben, sem lélekben. Alig 6-8 órát feküdt ott. Láttam, hogy nincs ott a szívük és a lelkük. Pedig, ha valaki lélegzik, ver a szíve, egy élő ember, akit nem hagyunk csak úgy ott. Akkor döntöttem el, hogy ezen változtatni kell, és én ott akarok

lenni!” - kezdi Baji Krisztina saját történetét.

Amikor osztályfőnöke belépett az osztályba ezzel a pályázati felhívással, mindenki lázba jött, mégsem vállalták az ezzel járó munkát. Ő megfogadta: megmutatja kortársainak, mit is jelent az egészségügyben dolgozni és mennyi szépsége van ennek a munkának. „Tudtam, hogy bizonyítani fogok magamnak, megcsinálom a filmet és segítek másoknak, hogy ne féljenek ettől a hivatástól. Mert azt látom, hogy ezzel nagyon nincsenek tisztában. Ha valaki elvágja a kezét, tudok segíteni, ha valaki összeesik az utcán, én ott tudok lenni és akár az életét meg tudom menteni. A filmet azért is meg akartam csinálni, mert a kortársaim gyakorlatilag az interneten élnek és egy-egy ilyen film elviszi hozzájuk az üzenetet. A videó vágásához egy volt pa-

dányis diáktól kértem segítséget, nem kellett kétszer kérnem. Ebből is látszik, hogy a diákok is és a volt diákok is összefognak. Ez az összefogás talán annak köszönhető, hogy katolikus iskola vagyunk. Amikor édesapám két éve elment, akkor nagyon mélyre zuhantam. Kórházba kerültem, rengeteget hiányoztam. Tanárain ugyan erről nem tudtak semmit, mégsem azt mondták, hogy menjek az utamra, hanem azt ajánlották, hogy ismétlem meg az évet. Kezdem újra. Ahogy az osztályfőnököm a kisfilmben fogalmaz, nagyon igaz: »A segítség nem kopogtat az ajtón, hanem itt van, az iskola falain belül, és sohasem engedjük el a gyerekek kezét.« Lelki és anyagi segítséget is kaptam

abban a kritikus helyzetben. Itt lehet számitani a tanárainkra, a mindennapokban bizonyítják mindazt, amit az órákon tanítanak. Ennek a hivatásnak a lényegét: a szeretetet, a figyelmet, az empátiát és a türelmet. Sokszor nem kell professzornak lenni ahhoz, hogy az embereket meggyógyítsuk. Elég, ha mosolyt csalunk a beteg arcára ápolóként, és ezzel akár a betegséghez való hozzáállását is meg tudjuk változtatni. Hiszem, hogy a szeretet gyógyít” – folytatja a győztes, akinek a díj elnyerése leginkább a büszkeséget hozta, amit azóta is lát barátai, tanárai szemében. És főleg édesanyjában. Ő elsírta magát, amikor ezt a kisfilmet megnézte, és csak annyit mondott lányának: Büszke vagyok rád! ■

**A MESZK gratulál a díjnyertes pályamű készítőjének, Baji Krisztinának!**



Baji Krisztina, a MESZK videópályázatának a győztese





# SULITÉRKÉP



Győr-Moson-Sopron megye

**1.** Győri Szolgáltatási SZC Szent-Györgyi Albert Egészségügyi és Szociális Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, a Széchenyi István Egyetem fenntartásában Győr

**2.** Soproni Szakképzés Centrum Soproni SZC Handler Nándor Szakképző Iskola, Sopron

Komárom-Esztergom megye

**3.** Tatabányai SZC Kossuth Lajos Közgazdasági és Humán Szakgimnáziuma, Tatabánya

Budapest

**4.** Budapesti Vendéglátóipari és Humán SZC Raoul Wallenberg Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, a Semmelweis Egyetem fenntartásában (VIII. kerület)

**5.** Budapesti Vendéglátóipari és Humán SZC Semmelweis Ignác Szakképző Iskola, a Semmelweis Egyetem fenntartásában (XIX. kerület)

Komárom-Esztergom megye

**A** OKTÁV Továbbképző Központ Zrt., Esztergom-kertváros

**B** OKTÁV Szakgimnázium, Esztergom-kertváros

**C** Génius Plusz oktatási Kft. Esztergom

**6.** Budapesti Komplex SZC Kézművesipari Szakgimnáziuma, a Semmelweis Egyetem fenntartásában (VIII. kerület)

**7.** Budapesti Vendéglátóipari és Humán SZC Bókay János Szakgimnáziuma (VIII. kerület)

Pest megye

**8.** Ceglédi SZC Mihály Dénes Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Gyömrő

**9.** Váci SZC Selye János Egészségügyi és Szociális Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Vác

**10.** Török János Mezőgazdasági és Egészségügyi Szakgimnázium és Szakközépiskola, Cegléd

Vas megye

**11.** Pécsi Tudományegyetem Szociális és Egészségügyi Szakgimnázium és Szakközépiskola Szent-Györgyi Albert Tagintézmény, Szombathely

**D** Kanizsai Dorottya Katolikus Gimnázium, Egészségügyi Szakközépiskola és Szakgimnázium, Budapest

**E** Barhás és Társa Szervezési, Oktatási és Szolgáltató Kft., Budapest

**F** EFEB Felntőttoktatási Központ Kft., Budapest

**12.** Oktáv Továbbképző Központ Zrt., Esztergom-kertváros

Veszprém megye

**13.** Pápai SZC Acsádi Ignác Szakközépiskolája, Pápa

**14.** Veszprémi SZC Szent-Györgyi Albert Szakgimnáziuma, Szakközépiskolája és Kollégiuma, Ajka

Fejér megye

**15.** Dunaújvárosi SZC Lorántffy Zsuzsanna Szakgimnáziuma, Szakközépiskolája és Kollégiuma, Dunaújváros

**16.** Székesfehérvári SZC Bugát Pál Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Székesfehérvár

Zala megye

**17.** Zalaegerszegi SZC Deák Ferenc Gimnáziuma, Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Zalaegerszeg

**G** Budapesti Innonvativ Gimnázium, Szakgimnázium és Szakközépiskola

**H** Focus Oktatóközpont Kft., Budapest

**I** EFEB Érettségizettek Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Budapest

**18.** Nagykanizsai SZC Zsigmondy Vilmos Szakképző Iskola, Nagykanizsa

**19.** Zalaegerszegi SZC Keszthelyi Asbóth Sándor Szakgimnáziuma, Szakközépiskolája és Kollégiuma, Keszthely

Somogy megye

**20.** Kaposvári SZC Nagyatádi Ady Endre Gimnáziuma, Szakgimnáziuma, Szakközépiskolája és Kollégiuma, Nagyatád

**21.** Kaposvári SZC Szigeti-Gyula János Egészségügyi Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Kaposvár

Tolna megye

**22.** Szekszárdi SZC Egészségügyi és Szociális Szakképző Iskola és Kollégiuma, a Pécsi Tudományegyetem fenntartásában, Szekszárd

**J** Közép-európai Szakgimnázium és Szakközépiskola, Budapest

**K** META-Don Bosco Szakgimnázium, Budapest

Veszprém megye

**L** Padányi Biró Márton Római Katolikus Gimnázium, Szakgimnázium és Általános Iskola, Veszprém

**23.** Szekszárdi SZC Esterházy Miklós Szakképző Iskola és Kollégiuma, a Pécsi Tudományegyetem fenntartásában, Dombóvár

Baranya megye

**24.** Pécsi SZC Pollack Mihály Szakgimnáziuma, Szakközépiskolája és Kollégiuma, Pécs

Baranya megye

**25.** Baja

Bács-Kiskun megye

**26.** Kalocsa

Szeged

Hódmezővásárhely

Szentes

Makó

Orosháza

Székesfehérvár

Dunaújváros

Szombathely

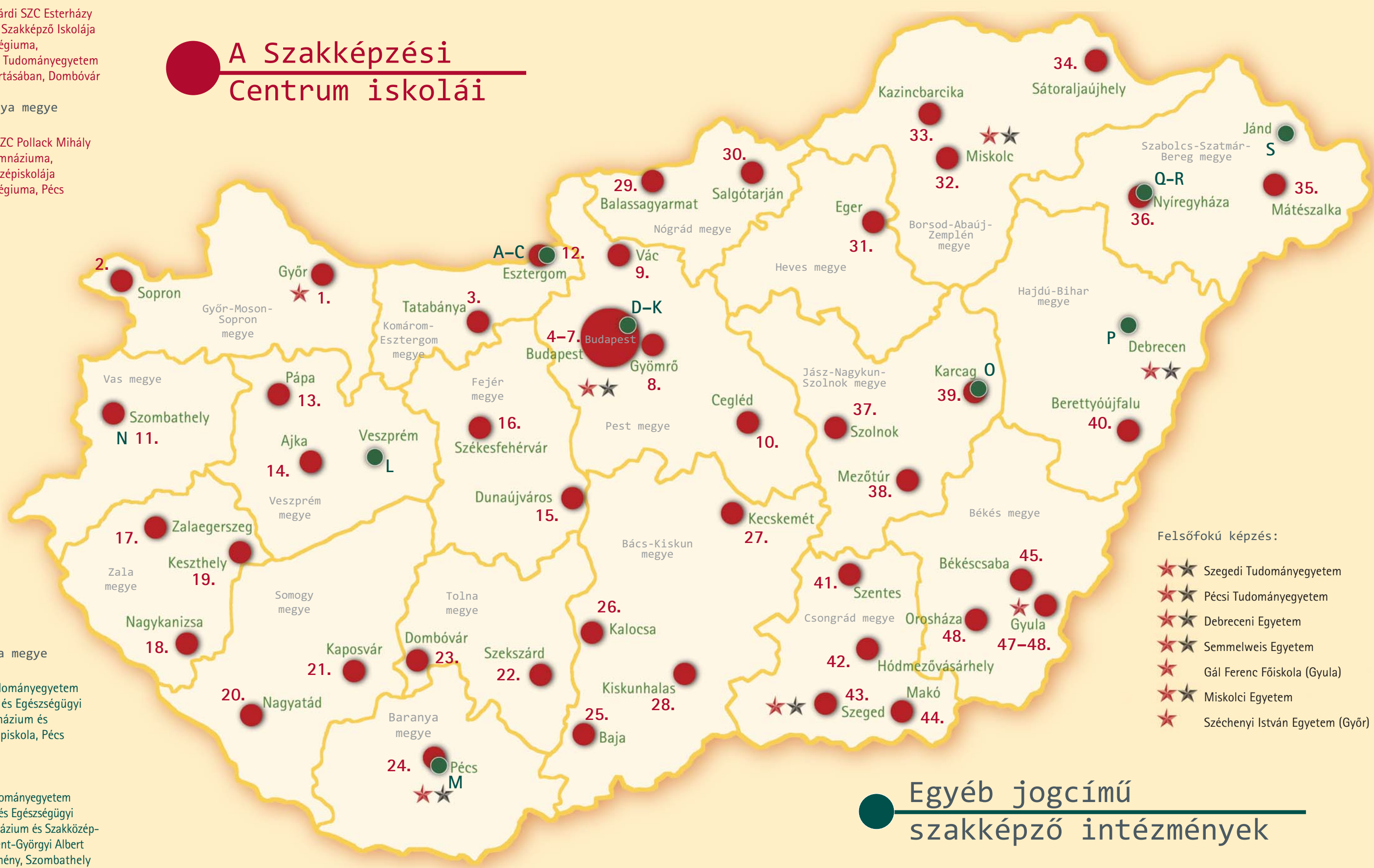
Sopron

Győr

Vác

Balassagyarmat

## A Szakképzési Centrum iskolái



## Egyéb jogcímű szakképző intézmények

Bács-Kiskun megye

**25.** Bajai SZC Jelky András Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Baja

**26.** Bajai SZC Kossuth Zsuzsanna Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Kalocsa

**27.** Kecskeméti SZC Szent-Györgyi Albert Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Kecskemét

**28.** Kiskunhalasi SZC Dékányi Árpád Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Kiskunhalas

Nógrád megye

**29.** Szent-Györgyi Albert Gimnázium és Szakközépiskola, Balassagyarmat

**30.** Salgótarjáni Kanizsai Dorottya Egészségügyi Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája Salgótarján, a Semmelweis Egyetem fenntartásában

Heves megye

**31.** Egri SZC Kossuth Zsuzsanna Szakgimnáziuma, Szakközépiskolája, Kollégiuma és Könyvtára, Eger

Jász-Nagykun-Szolnok megye

**O** Karcagi Nagykun Református Gimnázium és Egészségügyi Szakgimnázium, Karcag

Hajdú-Bihar megye

**P** Szent László Görögkatolikus Gimnázium és Egészségügyi Szakgimnázium, Debrecen

Borsod-Abaúj-Zemplén megye

**32.** Miskolci SZC Ferenczy Sándor Egészségügyi Szakgimnáziuma, a Miskolci Egyetem fenntartásában, Miskolc

**33.** Ózdi SZC Surányi Endre Szakgimnáziuma, Szakközépiskolája és Kollégiuma, Kazincbarcika

**34.** Szerencsi SZC Sátoraljaújhegyi Kossuth Lajos Gimnáziuma, Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Sátoraljaújhegy

**35.** Mátészalkai SZC Gépészeti Szakgimnáziuma és Kollégiuma, Mátészalka

Szabolcs-Szatmár-Bereg megye

**36.** Nyíregyházi SZC Zay Anna Egészségügyi, Informatikai Szakgimnáziuma és Kollégiuma, Nyíregyháza

**37.** Szolnoki Szolgáltatási SZC Vásárhelyi Pál Közgazdasági, Egészségügyi és Idegenforgalmi Két Tanítási Nyelvű Szakképző Iskola, Szolnok

Jász-Nagykun-Szolnok megye

**Q** Tett Középiskola, Nyíregyháza

R

Pinkerton Tanoda, Nyíregyháza

S

Jándi Szakgimnázium és Szakközépiskola, Jánd

**38.** Karcagi SZC Teleki Blanka Gimnáziuma, Szakgimnáziuma és Kollégiuma, Mezőtúr

**39.** Karcagi SZC Varró István Szakgimnáziuma, Szakközépiskolája és Kollégiuma, Karcag

Hajdú-Bihar megye

**40.** Berettyóújfalui SZC Arany János Gimnáziuma, Egészségügyi és Közgazdasági Szakgimnáziuma, Berettyóújfalú

Csongrád megye

**41.** Hódmezővásárhelyi SZC Boros Sámuel Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Szentes

**42.** Hódmezővásárhelyi SZC Eötvös József Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Hódmezővásárhely

**43.** Hódmezővásárhelyi Szakképzési Centrum Juhász Gyula Református Gimnázium és Szakképző Iskola, Makó

**44.** Szegedi SZC Kossuth Zsuzsanna Szakképző Iskola, a Szegedi Tudományegyetem fenntartásában, Szeged

Békés megye

**45.** Békéscsabai SZC Szent-Györgyi Albert Szakgimnáziuma és Kollégiuma, Békéscsaba

**46.** Gyulai SZC Harruckern János Szakgimnáziuma, Szakközépiskolája, Szakiskolája és Kollégiuma, Gyula

**47.** Göndöcs Benedek Középiskola és Kollégiuma, Gyula

**48.** Gyulai SZC Kossuth Lajos Szakgimnáziuma, Szakközépiskolája és Kollégiuma, Orosháza



# Színes, változatos szakma

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



## 1. Felnőttápolás és -gondozás

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

## 2. Gyermekápolás és -gondozás

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

## 3. Sürgősségi ellátás

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



#### 4. Laboratóriumi diagnosztika

A laboratóriumi asszisztensekkel, szakasszisztensekkel akkor találkozhatnak, amikor egy-egy betegség kapcsán a kezelőorvos elküldi a beteget a laboratóriumba vér-, illetve vizeletvizsgálatra. De a laborasszisztens munkája ennél jóval bonyolultabb és összetettebb. Az emberi szervezetről vett mintákból kémiai, hematológiai, véralvadás-, immunológiai, mikrobiológiai vizsgálatok, valamint molekuláris genetikai analízisek történnek. Ezekhez a vizsgálatokhoz megfelelő anyagokat, eszközöket, műszereket, módszereket kell ismerned és alkalmaznod.

#### 5. Képalkotó diagnosztika

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

#### 6. Általános és elektrofiziológiai asszisztencia

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

#### 7. Fogászati ellátás

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

#### 8. Gyógyszertári ellátás

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

#### 9. Mozgásterápia és fizioterápia

A fizioterápia magába foglalja a természetes energiákra épülő, azok felhasználásával gyógyító eljárásokat. Ide sorolunk minden olyan módszert, ami a mesterségesen előállított energiát, a levegőt, a vizet, a klímát, a nap erejét, illetve a mozgás hatásmechanizmusát használja fel a terápia során. Ebbe a szakmacsoportba tartoznak a fiziko- és fizioterápiás asszisztensek, a gyógytornászok, a masszőrök, illetve a gyógyújszások foglalkoztatottak.

#### 10. Műtéti ellátás

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

#### 11. Szülészeti ellátás

A szülész nő alacsony kockázatú várandósokat önállóan gondoz, szülésre felkészítő programot szervez, a szülői szerepre való felkészülést támogatja. Tevékenysége magában foglalja a komplikációk korai felismerését és az ezzel kapcsolatos intézkedések megtételét. Az anyai és magzati monitorizálást, a szülés előrehaladásának megfigyelését, észlelését, valamint a vajúdo támogatását önállóan végzi. Képes az élettani szülés biztonságos levezetésére.

#### 12. Védőnői ellátás

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

#### 13. Közegészségügy és népegészségügy

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

14. Egészségügyi menedzsment

Az egészségügyi menedzserek az egészségügyi rendszer különböző szintjein jelentkező vezetési és szervezési feladatokat látják el, mint elemzés, tervezés, irányítás, ellenőrzés. Képesek az egészségügyi szervezetek hatékony működtetésére, irányítására, a hosszú távú szakmai, gazdasági és szervezeti stabilitás egyensúlyának biztosítására. A szervezeti problémákat felismerik és innovatív módon töreksenek azok megoldására, vezetői döntések meghozatalára az országban érvényes jogszabályok, irányelvek szerint.

#### 15. Rehabilitáció és életvezetés

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

#### 16. Dietetika

Napjainkban a táplálkozással összefüggésbe hozható betegségek, mint a magas vérnyomás, a cukorbetegség, vagy egyes dagadtos megbetegedések kialakulása hazánkban növekvő tendenciát mutat. Ezen betegségek kialakulásának megelőzésében, illetve a már kialakult betegségek kezelésében jelentős szerepe van a megfelelő szaktudással rendelkező dietetikusoknak és a táplálkozástudományi szakembereknek.

17. Természetgyógyászat

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

*A természetgyógyász iskolarendszeren kívüli oktatásban szerezheti meg a kellő ismereteket.* ■

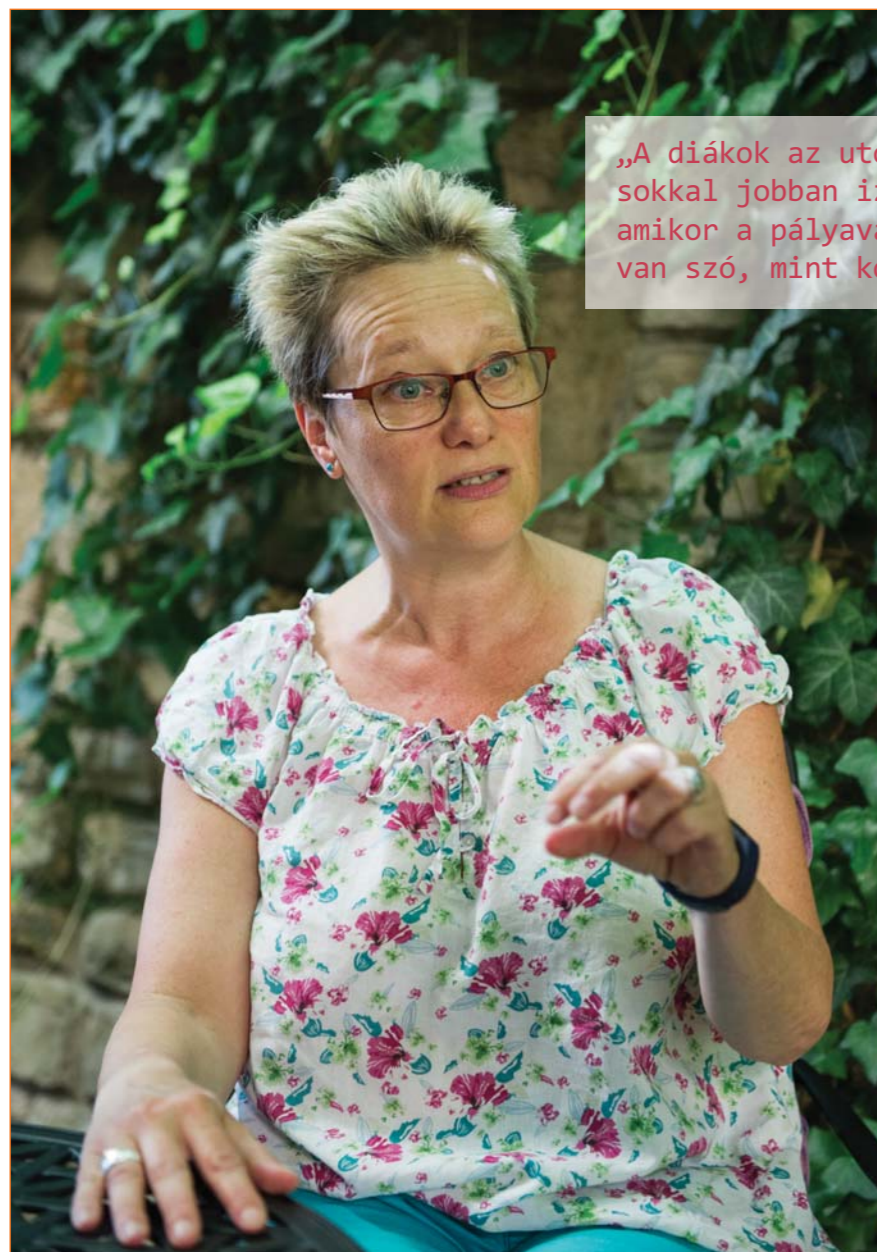
**A szakirányokkal kapcsolatos aktuális információt keresse a MESZK honlapján: [www.mesz.hu](http://www.mesz.hu)**





# Melyik pálya az enyém?

A pályaválasztás első kérdései, a „Merre tovább?” nyolcadik osztályban jelentkeznek először. Vannak szerencsések, akik pontosan tudják, milyen pályán érzik jól magukat, de valójában ők vannak kevesebben. A pályaválasztási tanácsadó abban segít, hogy a diákok megismerjék saját képességeiket és a lehetőségek tárházát. Interjú Artai Monikával.



„A diákok az utóbbi években sokkal jobban izgulnak, amikor a pályaválasztásról van szó, mint korábban.”

*Egy általános iskolás diák látszólag elég távol van a pályaválasztástól. Milyen tanácsot tud adni neki a pályaválasztási tanácsadó?*

A pályaválasztási tanácsadó azt tudja felmérni, hogy a diáknak milyen képességei vannak, mi iránt érdeklődik. A szakmai elvárások, a terhelhetőség, a személyiségjegyek felmérése ilyenkor a célunk, ez alapján tudunk adni szakmai véleményt arról, hogy milyen pálya illik hozzá leginkább.

*Egy 13 éves diáknak már kialakulnak a személyiségjegyei?*

A 13-14 éves kor az álmodozás kora, általában ekkor képzelik el, hogy mi leszek, ha... A valós pályák ismerete, és az önismertet egyaránt foghíjas – ebből következik,

hogy az álmodozás tölti ki az ismerethiányt, ebben a korban ez így természetes. Ilyenkor képlékeny a személyiség, az évek múlásával az ember

felfedezhet magában sok újat, ami ilyenkor még nem jelenik meg a személyiségben. Az iskola is rengeteget változtat az irányokon. Nemegetsz látok olyat, hogy a matematika például a nem szeretem tárgyak közé tartozott, csak egy hajszálon múltott a bukás, de aztán jött egy pedagógus, aki hagyta kibontakozni, aki támogatta, elfogadta a bukásra álló diákot, aki – mert konkrét példáról beszélek – matematikából felvételizett, s ma építészmérnök.

*Mivel tudhat többet a tanácsadó, mint maga az iskola?*

Az iskolarendszerünk nem erősíti a kompetenciaalapú képzést, nem azt nézzük, hogy milyen a diákok egyéni képessége, hogy miben tudnak a lehető legjobban teljesíteni. A hazai oktatás kompetenciarendszere nem harmonizál a világ igényeivel. A középiskolákban, különösen a szakiskolákban ebből a szempontból jobb a helyzet, mint az általánosban, ott már elkezdődik a harmonizálás a világ elvárásai és az iskolai követelmények között. Szomorkodhatunk ugyan emiatt, ugyanakkor ki kell mondanunk, hogy nincsenek könnyű helyzetben az iskolák, mert nagyon gyorsan változik a munkaerőpiac, a kompetenciaigények, s maguk a szakmák.



*Mikor találkozol általában a pályaválasztás előtt álló diákokkal?*

Jellemzően akkor, ha van valami baj, ha a gyerek, a szülő és az iskola is úgy érzi, hogy valahol megakadt a rendszer, ha tanulási nehézsége van, ha szorong a gyerek. Holott a tanácsadásra szinte kivétel nélkül mindenkinek szüksége van, hogy meg tudja fogalmazni magának, hogy milyen képességei vannak, hogy egyáltalán mi érdekl. Van, aki már ovis korában tudja, hogy mi érdekl. Csakhogy kevés ilyen gyerek van. Legyünk reálisak, nem várható el egy pályaválasztás előtt álló diáktól, hogy tudja mit csinál például a key account manager, a webfejlesztő, vagy hogy az egészségügyi szakmáknál maradjunk, mivel foglalkozik a dietetikus, a laborasszisztens vagy a hepatológus. Azt meg végképp nem tudja, hogy ezekhez a szakmákhoz milyen képességekre lesz szüksége.

*A mai diákok ugyanakkor mintha sokkal tudatosabban készülnek a pályákra, mint az előző generációk. Rengetegszer hallom, hogy elsős, második diák szorong a középiskolában, mert nem tudja, hogy merre tovább.*

Középiskola közepe, majd leginkább a vége, amikor kiderül számukra, hogy az érettségivel semmire sem mennek. A diákok az utóbbi években sokkal jobban iz-

gulnak, amikor a pályaválasztásról van szó, mint korábban. Úgy érzik, hogy nagyobb a tét, és emellett van egy fenyegetettségélményük, hogy ezt jól kell csinálni. Ha a család, netán a gyerek maximalista és teljesítményorientált, vagy túl erős a belső motiváció, az kontraproduktív. Azok a gyerekek vannak jobb helyzetben, akiket nem feszít szét a karrier kérdése.

*A külvilágból érkező benyomások hogyan befolyásolják a pályaválasztást?*

A diákok értékrendjére komoly hatással van az internet, a közösségi média, ahol

kizárólag mosolygó arcokkal, sikertörténetekkel, gyakran a tejjel-mézzel folyó Kánaánnal találkozunk. Valljuk be, ritkán tesz fel fotót a közösségi oldalra az ember a munkavégzés közben, amikor fáradtan, esetleg gondoktól terhelten összeroskad. Meg aztán a szülők sem fordítanak gondot arra, hogy a munkájukról beszéljenek. Megdöbbentő tapasztalat, amikor az általános iskolás gyereket kérdezem a szülei munkájáról, és nemhogy azt nem tudják, hogy mit dolgozik anyu és apu, hanem még azt sem, hogy pontosan mi a foglalkozása.

*Mennyire akarják követni a gyerekek a szülői mintát?*

Vannak családok, ahol a szülő részéről igen nagy a nyomás, de általában azok a gyerekek követik a szülőket, akik izgalmasnak, vonzóknak, értékesnek látják a felmenők munkáját. Az egészségügyi pályán jellemzően sok gyerek követi a szüleit, ugyanis a szülő megosztja a munkában megélt élményeit, ami sokszor a beteg felépüléséről szól, a segítségnyújtásról, sikertörténetekről. Az egészségügyben dolgozó szülő hazaviszi azt a „mindenhatóságot”, ami azt sugallja, hogy képes hatással lenni az emberi szervezet működésére. Ebből a szempontból ez valóban kivételes szakma! A segítségnyújtás első pozitív élményeit egy 13-18 éves diák egy életen át őrzi és biztos vagyok abban, hogy erőt merít belőle. ■

## 10 kérdés a pályaválasztás előtt álló diákhöz

1. Milyen elképzelésed van a választott szakmáról?
2. Milyen elvárásaid vannak a munkától?
3. Milyen valós tapasztalataid vannak a szakma terén?
4. A munkádnak mik lehetnek az előnyei és a nehézségei?
5. Milyen családi háttér áll mögötted?
6. Hogyan tudsz kommunikálni?
7. Hogyan jellemeznéd a gondolkodásodat? (Analitikus, precíz, szárnyaló, kreatív stb.)
8. Mennyire tartod fejlődésképesnek, rugalmasnak magad?
9. Csatapban vagy inkább magányos munkában tudsz jól teljesíteni?
10. Milyen a memóriád, milyen gyorsan tanulsz?



# És akkor eljött a pillanat

Vannak döntések, amelyekről utólag tisztán látható, hogy egy bizonyos pillanat döntött el mindent hosszú évekre. Ancsa, Kati és Norbi pályaválasztása nem volt zökkenőmentes, de a pillanat eljött és hazataláltak. Az egészségügybe.



Baji Anikó



Molnárné Gardi Katalin



Katona Norbert

Hárman három különböző indíttatással érkeztek az egészségügybe. Ancsát egészen kis gyerekként nyugtázta le a kórház világa, Kati 14 évesen választotta a segítő hivatást, Norbi – habár a patika volt a második otthona – kis kitérő után döntött: itt a helye.

„Gyerekként sokszor megfordultam különböző kórházakban, ahol anyukám dolgozott. Nem volt kérdés, hogy én is ezt akarom csinálni” – idézi fel első találkozását az egészségüggyel Baji Anikó triáznővér. Először a nefrológián kezdtem el dolgozni, de nem vonzott igazán. Már éppen el akartam hagyni a pályát, ez valamikor a 90-es évek végén történt, épp akkor, amikor a Vészhelyzet című amerikai filmsorozatot kezdték vetíteni. Na, ez aztán mindent megváltoztatott. Elképesztő profizmus, a pörgés, az életmentés felelősségteljes varázsa. Anyyira sokkolóan erős volt, hogy mindenáron oda akartam kerülni. Kemény követelmények voltak, de amikor sikerült, azt éreztem, hogy végre ha-

zaértem. Nekem itt kezdődött az egészségügyi pályafutásom. Amikor bekerültem a sürgősségre azzal a büszkeséggel és öntudattal, hogy akkor én most megmutatom a világnak..., nos, akkor pontosan 10 perc kellett ahhoz, hogy rájőjjenek, a sürgősségi osztályon nem lehet kiengetni, és azt végképp nem mondhatja az ember, hogy eleget tud.

Az a legjobb, ha a pályaválasztás nem elméletben történik, hanem a gyakorlatban. Különösen igaz ez az egészségügyre. Az Uzsoki Utcai Kórház sürgősségi nővére nem tagadja, hogy ezen a pályán a legnagyobb veszélyt a kiégés jelenti. „Folyton azzal foglalkoztam, hogy mi történik a rám bízott betegekkel, nem tudtam kikapcsolni. Ilyenkor jó, ha van az embernek olyan elfoglaltsága, amit szenvedélyesen szeret, nekem ilyen az egészségügyi kommunikáció.” Ancsa a közösségi oldalon néhány éve indította el az Akut Szakaszt, amely rövid időn belül az egészségügyi kommunikáció egyik legnépszerűbb fóruma lett, hirtelen 180 000-220 000 reakcióval.

Őszinte, egyedi stílusa, szakmai háttere, érthető nyelvezete, aktuális témái miatt minden oldal számára hiteles, megkönynyíti az orvosok, egészségügyi szakdolgozók és a laikusok közötti kommunikációt.

Molnárné Gardi Katalin a családjában az első, aki az egészségügyben dolgozik. „Amióta az eszemet tudom, segíteni szeretnék az embereknek, ezért is mentem egészségügyi középiskolába. Friss tudással olyan helyre akartam kerülni, ahol a betegek fájdalmát tudom csillapítani, hogy minél kevesebb rossz élménnyel és fájdalommal éljék meg azokat a beavatkozásokat, amelyek a gyógyulásukhoz feltétlenül szükségesek.” Kati így került végül a sebészetre, és sok-sok tanulás után lett felnőtt szakápoló, majd a Csongrád Megyei Egészségügyi Ellátó Központ vezető aneszteziológiai szakasszisztense. A műtétek előtt és a műtőben sem nyomasztja a felelősség, mivel az egészségügy a csapatmunkáról szól, ritkán fordulhat elő,

hogy valaki magára marad egy döntésben. „A fókuszban mindenekelőtt a beteg gyógyulása áll, a társszakmákkal együtt erre törekszünk. A hivatásomban az a legnehezebb, ha nem tudok segíteni, de azt is nehezem élelem meg, ha olyan problémát találunk a műtét közben, amiről a beteg még nem sejt, de én már tudom, hogy mi a végkifejlet. A kudarcokat fel kell dolgozni, erre nincs egységes recept” – magyarázza az Aranyanyu díjjal kitüntetett főnővér, aki szerint mindenekelőtt empátia és a betegek szeretete kell ehhez a munkához. És nem utolsósorban fontos a támogató családi háttér, ahová haza lehet térni egy-egy nehéz nap után.

Mint ahogy Ancsa, a budapesti triáznővér, a Csongrád megyei Kati szintén úgy érezte, hogy a kórház falain kívül is szeretne valami jót csinálni. Szülőfalujában, Földeákon az ő segítségével és útmutatásával néhány nagymama – A Mámák – kézimunkákat készítenek a hazai kórházak koraszülöttjeinek és beteg gyermekeknek. Adományaikkal nemcsak az

ápolottnak és ápolóiknak szereznek örömet, hanem a jótékonykodás a nagykiknak is pozitív élmény, ami sok esetben bármilyen gyógyoszernél többet ér.

Katona Norbert gyógyszerári szakasszisztens a patikában nőtt fel, édesanyja és nevelőapja egyaránt gyógyszerész. „Családi vállalkozás nálunk a gyógyszerár, nem telt el úgy nap, hogy ne szaladtam volna be a szüleimhez. Annak ellenére, hogy minden nyáron ott dolgoztam, meg sem fordult a fejemben, hogy valaha ezt a munkát válasszam, inkább az informatika érdekelt. Három évet töltöttem el informatikusként egy multi cégnél, amikor egyszer csak feltettem magamnak a kérdést, hogy minek toljam más szekerét, ha a magunkét is tolhatnám. Láttam, hogy a szüleimnek sok teher van a vállán, éppen új asszisztent kerestek, s akkor döntöttem, hogy ez lehetnék én is. Beiratkoztam az iskolába, munka mellett tanultam és dolgoztam. Az asszisztensi képzés után bekapcsolódtam a szakasszisztensi képzésbe, s most

már negyedik éve expédiálok a patikánkban, Csákváron. A családi életünk kicsit átrendeződött, a szüleim nemcsak a szüleim, hanem a főnökeim is. Érzékeny élet-helyzet ez, ami az egész családtól nagy odafigyelést igényel. Viszont jó érzés, hogy a magunkét csinálom, ráadásul hasznát veszem az informatikai háttérnek, amit tanultam.”

A csákváriak gyakran látták Norbit gyerekként a patikában, de aztán el kellett fogadniuk felnőtt asszisztensként, akitől kérdeznek, tanácsot kérnek. „Kommunikációs készség, kitartás kell ehhez a munkához. Semmit nem szabad elengedni a fülünk mellett, egy falusi patikában oda kell figyelni mindenre! Nagyon jó érzés, amikor visszajön a beteg és elmondja, hogy milyen hatékony volt az a készítmény a problémájára, amit ajánlottam. Mindannyiunknak jólesnek a gesztusok, a köszönet, hiszen ez jelenti a munkánk sikerét. Visszatekintve az elmúlt évekre, a lehető legjobb döntést hoztam. Itthon vagyok igazán otthon.” ■



# Mire figyeljünk felvételi előtt?

Arra gondoltunk, hogy a címben feltett kérdésről legjobb, ha magukat a tanárokat kérdezzük, akik évről évre tapasztalják, hogy a diákok és szülei számára mi könnyíti meg a felkészülést, a sikeres felvételt. Érdemes megfogadni a tanácsaikat, így jó eséllyel elkerülhető a stressz, a szorongás és még az is kiderülhet, hogy a felvételi kellemes élmény marad!

Vincze Judit egészségügyi szaktanár és  
Fodorné Bekő Mónika egészséggtantanár

Török János Mezőgazdasági és Egészségügyi  
Szakgimnázium és Szakközépiskola, Cegléd



## Ápolói hivatás

Az ápolás művészet, az egyik legnehezebb, de egyben a legszebb hivatás is. Ahhoz, hogy hivatásod magas szinten legyél képes művelni, fontos, hogy bizonyos alapvető személyiségjegyekkel rendelkezzél, pl. kreatív legyél, jó szervezőképességgel rendelkezzél, és képes legyél stresszhelyzetben is döntéseket hozni.

Légy nyitott az új ismeretek és az élethosszig tartó tanulás iránt, mert a folyamatosan fejlődő orvosi eredmények, ismeretek elsajátítása nélkülözhetetlen a pályád során. A beteg ember nagyon érzékeny, ezért nagyon fontos az udvariasság, a tapintat, a probléma iránti érzékenység, a jó megjelenés, az ápoltság, és az őszinte, nyitott, humánus magatartás, a türelem. A jó ápoló ismérvei között szerepel, hogy jó kapcsolatteremtő és kommunikációs képességgel rendelkezzen.

Bár az egyik legszebb hivatásról beszélünk, fontos tudni, hogy a munkád során fizikai és lelki megterhelés egyaránt jelentkezik, azonban a betegek hálás tekintete, az egészségének visszanyerése, a mindennapi piciny csodák szépségei mindenért kárpótolnak. ■

## Sikeres felkészülés

Az válassza ezt a hivatást, aki szereti az embereket, aki képes alkalmazkodni, aki kitartó és szereti a változatosságot, ugyanakkor tud együttműködni, valamint önálló feladatok elvégzésére is képes, és nemcsak a problémát látja, hanem keresi az alternatív megoldásokat is.

A felkészülés folyamatos kell, hogy legyen, egy-két hét alatt nem lehet felkészülni. Az egészségügyi szakközépiskolai tárgyak ismerete sokat segít, előnyben vannak, akik rendelkeznek némi anatómiai, ápolástani, klinikumi ismeretekkel. Alapvetően az ismétlésnek nagy szerepe van, nem elég „csak tanulni” a tananyagot, meg kell érteni minden egyes részletet, mert a végén így áll össze a biztos tudás, amire építeni lehet.

Ha egészségügyi ismeretekből érettségit szeretne tenni, az eddigi összes feladatlapot oldja meg, és számíton eddig nem látott feladatokra is. Többnyire a Kardos Lídia-féle anatómiakönyv ábráit érdemes átnézni, de segítségükre lehet Mándy Barnabás: Anatómia-élettan könyve is. Az írásbeli érettségén elért eredmény sokat számít, ezért érdemes arra nagyon jól felkészülni. ■



Bekéné Zelencz Katalin  
egészségügyi szaktanár

Szerencsi Szakképzési Centrum  
Sátoraljaújhelyi Kossuth Lajos Gimnáziuma,  
Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája

## Alapos tudás

Felélős szülőben és érdeklődő gyermekben nem az utolsó hónapban merül fel a kérdés, hogyan lesz sikeres a felvételi. Gyermekünket már kisiskolás kortól figyelniük kell: mi után érdeklődik, milyen képességekkel rendelkezik. Az érdeklődés felkeltése, az iránymutatások nagyon fontosak, hisz ezek befolyással bírnak a választásra.

A diák részéről a legfontosabb az alapos tudás megszerzése. A tanulásmódszertani eljárások elsajátítása és alkalmazása eredményes tanuláshoz vezet és a további tanulmányok sikereihez is biztosíték. A hatékony tanulás magabiztossá tesz, így a legfontosabb stresszfaktort, a felkészületlenséget kiiktatva, akár csúcsteljesítményre is képessé válhatnak.

A felvételiző a tudás birtoklása mellett tudjon érvelni, miért a kijelölt utat választotta, valódi érdeklődést mutasson. Ne lehangolódjon, inkább meggyőzőnek tűnjön válaszaiban.

A felvételt egy folyamatként éljük meg, ne legyen terítéken mindig! Amikor azonban elérkezik a nap, hagyjuk, hogy gyermekünk megéleje ezt a helyzetet! A siker, a kudarc megélése az élet része, amitől nem szabad megóvni őket! ■



Németh Ildikó  
kollégiumi ápolónő  
Szolnok Városi Kollégium

Fodor Ildikó  
tanító

Balmazújvárosi  
Általános Iskola  
Bocskai István  
Tagintézmény



## Stressz nélkül is lehet!

Szenteljünk kellő figyelmet gyermekünknek! Vegyük észre az intő jeleket! Beszéljünk sokat vele, ezáltal próbáljunk meg közösen megoldást keresni a problémára.

A megfelelő felkészülés, a sok gyakorlás magabiztossá tesz. Az előző évek feladatlapjai és a megoldások az interneten megtalálhatók. Nyomtaszuk ki, és a gyermek napirendjébe megfelelően beillesztve gyakoroljunk vele.

A feladatlapot célszerű együtt értelmezni, a pontozással és a feladat elvégzésével kapcsolatban beszéljünk meg minden felmerülő kérdést.

A szóbeli elbeszélgetésre is felkészíthetjük a gyermekünket. Beszéljük meg, hogyan kell megjeleníteni, mit kell tenni, amikor megérkezünk, és gyakoroljuk az esetleges kérdéseket, amit az iskola feltehet a gyermekünknek.

A nagy napon az alkalomhoz illő ruházatban, megfelelő segédeszközökkel, élelemmel és innivalóval indítsuk el a gyereket felvételizni.

Támogassuk, biztassuk, segítsük, szeressük, és szenteljünk sok időt és figyelmet neki a felkészülés időszakában. Szülőként pedig nyugodjunk meg! Minden rendben lesz. ■

Mindenkinek eredményes felkészülést  
és sikeres felvételt kívánunk!



# Divat az egészség

Vannak korok, amikor az egészséges életforma maradandó divatokat teremt. Egyszer csak azt vesszük észre, hogy tömegeket hódítanak meg a testi és lelki épségünket szolgáló trendek. A 21. század ilyen, az egészség, az egészséges élet több mint divat: a legjobb jövőbe látó döntés!

## Jane Fonda és az aerobik

Az aerobikot a '60-as évek végén dolgozták ki az Egyesült Államokban a NASA űrhajósai részére, fizikai állapotuk javítására, később a gyakorlatok kiszivárogtak a NASA falai közül. A módszer rendkívül hatásosnak bizonyult, és 1969-ben Jackie Sorensen, egy amerikai katonafeleség a mozgást zenével párosította. Az igazi aerobikőrület azonban a '80-as években vette kezdetét, amikor az ismert amerikai színésznő, Jane Fonda videokazettái megjelentek. Amerikában valóságos „fitnessbibliává” váltak a kazetták. A kezdetek óta többször átértékeltek az aerobik mozgásanyagát, és létrejött az a ma is használatos módszertan, amely a teljesítmény növeléséről az egészség megőrzésére helyezte a hangsúlyt. A mai fitness-aerobik a helyes testtartásban szerepet játszó izmok erősítését, nyújtását, valamint a mozgáskoordináció tudatos fejlesztését tekinteti céljának.

## Miért is jó futni?

Ismerős, amikor tesiórán kizavarnak minket az udvarra vagy az iskola köré, hogy tudjuk le ezzel a napi kötelező mozgást? Pedig örömforrás is lehet a futás. Például akkor, amikor megnő az önbecsülésünk, és saját lustaságunkat le tudjuk győzni. Olyan érzést kelt, hogy „ura vagyok magamnak”, az történik, amit beterveztem, amit akarok. A legtöbb ember ésszel belátja, hogy mozognia

kellene, de képtelen magát rávenni egy kis „szenvedésre”. Holott az iskolapadban vagy a munkahelyen töltött órák után felszabadító is lehet a futás. Olyan képek, amelyeken túlsiklottunk korábban, futás közben visszatérhetnek. Belső kívánságainkat, legtitkosabb érzéseinket fogalmazhatjuk meg magunknak. Sőt sokan tapasztalatból tudják, hogy gondoljaik megoldására a legjobb ötletet futás közben kapják.

## Jóga a testnek és a léleknek

Mindannyian ismerjük vagy legalábbis hallottunk a jógáról. Ez az alapvetően nagyon tradicionális mozgás igazi gyógyír a testnek és a léleknek. Ha rendszeresen csináljuk, az izmok rugalmasabbá, a gerinc hajlékonyabbá, az ízületek mozgékonyabbá válnak, nő a teherbírásunk és az állóképességünk, csökken a sérülésveszély. Megerősödnek a mély izmok, megszűnnek a tartáshibákból származó panaszok. Növekszik az ízületek mozgásterjedelme, nő a mozgáskoordináció, az egyensúlyozási készségünk, a test- és mozgástudatosság. De változik a keringés, a szívfrekvencia csökken, így gazdaságosabbá, hatékonyabbá válik a szívműködés. A test tulajdonképpen megfiatalodik, az immunrendszer működése is hatékonyabbá válik, az idegrendszer működése

kiegyensúlyozódik, javul a szellemi teljesítőképeség, s a pszichés egyensúlyunk elősegítésével csökken az agresszióra, a szorongásra való hajlamunk. Javul a stressztűrő és azt feldolgozó képességünk.

## Street workout – bárhol és bármikor

Mind több helyen látunk az utcán, parkokban kihelyezett eszközöket, húzódkodó embereket, akik láthatóan igyekeznek leküzdeni saját határaikat. Amerika fekete-negyedeiből indult ez a sport, szorosan összekapcsolódott a hiphopkultúrával, s néhány év alatt meghódította az egész világot. Egy újabb kitörési

pont azon fiatalok számára, akik még keresik azt a sportot, amellyel testi erejüket a legvégső határig kihasználhatják. Alapja a calisthenics, amely röviden a saját testsúllyal való edzést jelenti. A street workout olyan gyakorlatokból épül mint a fekvőtámasz, húzódkodás, guggolás, amelyekkel már mindenki találkozott az élete folyamán. Az edzés során a természet adta mozgásokkal dolgozhatsz, ez azért nagyon fontos, mert úgy használod fel a testedet, ahogy azt a természet adta.

## Mindfulness – mindig a jelenre koncentráljunk!

A tudatos jelenlét, vagy mindfulness annyit jelent, mint odafigyelni az „itt és most”-ra. Az a cél, hogy az adott pillanatot minél teljesebben, minél több érzékszervünkkel megélhessük, és

gondolataink ne csapongjanak a múlt és a jövő eseményei körül. Mit is jelent akkor ez a ma nagyon is divatos, viszont valójában semmi rendkívülit nem üzenő filozófia? Minden nap egy új nap, próbálj meg minden nap az aznapi formád és az aznapi erőnlétednek megfelelő legjobb teljesítményt nyújtani. A mindfulness jegyében mindig pontosan figyelj oda a tested jelzéseire, tanulj meg értelmezni őket, így nagyobb eséllyel kerülheted el a sérüléseket vagy a kiégést. Ne aggódj azon, mi lesz, ha nem úgy sikerül, ahogy szeretnéd? Mi lesz, ha gyengébb teljesítményt nyújtasz? Mi lesz, ha... Mindez szorongást okoz, mert állandóan elvárásokat helyezünk magunk elé. Ha ezt az energiát és figyelmet a jelenre szánánk, sokkal jobb teljesítményt tudnánk nyújtani. Éld át a sikert, az örömet, a pillanatot! ■



# Téged keresünk!

Pályaválasztás előtt állsz, és még nem tudod, milyen irányban tanulj tovább érettségi után?

- Érdeklődsz az egészségügyi pálya iránt?
- Együttérzéssel, segítő szándékkal fordulsz embertársaid felé?
- Jól bánsz az emberekkel és könnyen teremtesz kapcsolatot?
- Hajlandó vagy folyamatosan képezni magad a naprakész, biztos szakmai tudás érdekében?
- Szeretsz odafigyelni másokra, gondoskodni az elesettekről?
- Egyetértesz azzal, hogy minden beteg úgy kell ápolni, mint saját szülein, vagy, ahogy mi is elvárnánk, ha betegek lennénk?
- Szeretnél magabiztosan, nyugalmat sugározva a betegy mellett állni a legkritikusabb, legveszélyesebb helyzetben is?

## Válaszd az egészségügyi szakkolgozói hivatást! Tanulmányaid idejére ösztöndíjban részesülhetsz!

- Van már érettségid, és iskolarendszerű, nappali vagy esti munkarendű egészségügyi OKJ-s szakképzésben veszel részt?



## Pályázz ösztöndíjunkra!

Engedd meg, hogy bemutassuk ösztöndíj-programunkat.

Az Állami Egészségügyi Ellátó Központ 2017. június 1-jén indította el „Ápoló tanulók részére pályaválasztást támogató ösztöndíjas program” elnevezésű EFOP-1.10.1-VEKOP-16-2016-0001 azonosítószámú projektjét, amelynek keretében várhatóan 3200, egészségügyi szakkolgozói hivatást választó *tanuló kaphat ösztöndíjat.*

Az ösztöndíjprogram keretében az egészségügyi szakképző iskolák azon középfokú végzettséggel (érettségivel) rendelkező 13., 14. és 15. évfolyamos *tanulóit támogatjuk*, akik nappali vagy esti iskolarendszerű képzésben vesznek részt a pályázati felhívásunkban meghatározott OKJ egészségügyi szakképzések valamelyikén. Az ösztöndíjban részesülő *tanulók* legfontosabb kötelezettsége, hogy a szakképzés megszerzését követően *legalább annyi ideig dolgozzanak hazai közfinanszírozott egészségügyi szolgáltatónál a megszerzett szakképzésnek megfelelő munkakörben, amennyi ideig az ösztöndíjat kapták.*

Ösztöndíjasaink toborzását, szakképzésben való aktív és eredményes részvételét, megszerzett szakképzésüknek megfelelő munkakörben történő elhelyezkedését, az egészségügyi intézmények és a tanulók közötti kölcsönös elköteleződést és a hivatástudat kialakulását a projekt keretében működtetett *40 fős országos mentorhálózat támogatja.*

## Mikor lehetsz jogosult az ösztöndíjra?

- Ha a pályázati felhívásunkban megjelölt érettségire épülő, iskolarendszerű, nappali vagy esti munkarendű, egészségügyi OKJ-s szakképzés valamelyikén tanulsz.
- Ha a tanulmányi átlagod eléri a 3,01-et.
- Ha nem ismételsz tanévet.

## Hogyan igényelheted az ösztöndíjat?

Figyeld honlapunkat (<https://apololeszek.aEEK.hu/>), iratkozz fel hírlevelünkre, hogy elsőként értesülj híreinkről! Pályázati felhívásainkat az Ösztöndíjprogram menü *Ösztöndíjas pályázati felhívás* pontja alatt találod. Az őszi iskolakezdés utáni pályázati felhívásunk várhatóan szeptember közepén jelenik meg.

## Milyen összegű ösztöndíjat kaphatsz?

Az ösztöndíj összege *havonta nettó 40.000 forint.*

## Mire fordítható az ösztöndíj?

Az ösztöndíj *szabad felhasználású*, így bármire fordíthatod az összeget.

## Mit kapsz még?

Sikeres pályázat esetén szerződéskötésre kerül sor, amely alapján a havi ösztöndíj mellett mentori támogatásban is részesülsz.

## Mit várunk el tőled az ösztöndíj-támogatás ellenében?

- Tájékozódj honlapunkon az egészségügyi intézményekben felmért betöltetlen álláshelyekről, és a megszerzett szakképzésednek megfelelő munkakörben állj munkába!
- A szakképzés megszerzését követően legalább annyi ideig dolgozz valamely hazai közfinanszírozott egészségügyi szolgáltatónál, amennyi ideig az ösztöndíjat kaptad.

## Hol találsz bővebb információt az ösztöndíjprogramról?

Az ösztöndíjprogramról és a részletes pályázati feltételekről a <https://apololeszek.aEEK.hu/> oldalon tájékozódhatsz. Kérdés esetén ügyfélszolgálati telefonszámainkat is hívhatod. H-CS: 9.00–16.00 és P: 9.00–13.00 között. Tel.: +36 30 469 7988, vagy +36 1 327-6070/144-es mellék.

A honlapon megtalálhatod a lakóhelyedhez legközelebbi *eső* mentoraink nevét és elérhetőségét, akiktől további felvilágosítást és segítséget kaphatsz.

## Tarts velünk! A lehetőség adott, a jövőd legyen tudatos választás!



EFOP-1.10.1-VEKOP-16-2016-00001 „Ápoló tanulók részére pályaválasztást támogató ösztöndíjas program” a Széchenyi 2020 program keretében, az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap és Magyarország költségvetése társfinanszírozásával valósul meg.

**SZÉCHENYI 2020**



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**