

# PÁLYAVÁLASZTÁS 2021

CSAPATBAN  
A LEGJOBB

SZAKMÁK,  
SZAKIRÁNYOK

EGÉSZSÉGÜGYI  
DOLGOZÓK

# ISKOLÁK



AZ  
EN

»5«  
PORTRÉ

UTAM

[hivatasunk.hu](http://hivatasunk.hu)



A Semmelweis Egyetem egyik irodájában írom ezeket a sorokat, ott, ahol valamikor a múlt század elején a kor kiemelkedően modern kórháza működött, ahol az évek során betegek százezrei fordultak meg. Milyen nagyot fordult a kocka – a csodálatosan felújított falak között ma azok a fiatalok tanulnak, akik jövőre vagy néhány év múlva ellátják a betegeket. Az egészségügyi hivatás jelképes épületében jelenleg a legújabb módszerekkel, az Európában és világszerte alkalmazott korszerű technikákkal és technológiákkal tudnak felkészülni mindarra, ami ezen az izgalmas pályán várja őket.

Sokan már gyerekkorukban tudják, hogy az egészségügyben akarnak dolgozni. Az a diák, aki az általános iskola után technikumban kezdi az egészségügyi tanulmányait, a korábbi évekhez képest sokkal korábban ismerkedik meg a gyakorlati képzéssel, közös szakmai alapozás után öt szakirány, huszonhét szakma és több tucat specializáció, amelyek közül majd választhat. Mások viszont néhány évvel később, a középiskolában – legyen az technikum vagy gimnázium – határozzák el, hogy az egészség- vagy az orvostudományi felsőoktatást tekintik jövőbeni célállomásnak.

Az egészségügy fellegváraként emlegetett Semmelweis Egyetemen tizenkét évvel ezelőtt indítottuk útjára azt a fejlesztést, amelynek az eredményeként a felnőttápolás, a gyermekápolás, a szülészet leggyakrabban előforduló eseteit számítógép által vezérelt élet-hű babákon mutatjuk be. Diákjaink mesterséges környezetben gyakorolják a hétköznapi valós feladatait, és már az első gyakorlatra úgy mennek, hogy nem ismeretlen számukra az ápolás, a gyógyító munka. Közel egy tucat BSc-s szintű alap- és négy mesterképzésünk van. Egy életen át lehet fejlődni, változni attól függően, hogy kinek milyen alapképessége, készsége van, és miben találja meg a saját örömet. Mert ez az a pálya, amelynek a nehézségeit csak úgy lehet jól kezelni, ha minden napra jut valami apró öröm. Egy mosoly, egy köszönöm, a betegek gyógyulása, a szakmai siker, amely mind-mind visszaigazolja a munkánkat.

Ezernyi lehetőség van az egészségügyben, de mindegyikhez ész, szív és lélek kell. Ha ez a hármas megvan, akkor van esély, hogy az ember a legjobb gyógyítónak, legjobb ápolónak, legjobb egészségügyi szakemberré váljon.



**Dr. Balogh Zoltán,**

az Egészségtudományi Kar Ápolástan Tanszékének tanszékvezető főiskolai tanára, a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara elnöke



**BEKÖSZÖNTŐ** ..... **belső borító**

**NAPTÁR** ..... **2**

**AZ ÉN UTAM** ..... **4**

Vankó Annamária, Varga Levente, Bárdos Klaudia, Ruszó Vivien, Balázs Krisztina a pályaválasztásról, a választott hivatásáról

**EGÉSZSÉGÜGYI APPLIKÁCIÓK** ..... **10**

**GYAKORLAT ÉS ELMÉLET** ..... **12**

**SULITÉRKÉP** ..... **14**

Szakképző iskolák Magyarországon

**SZÍNES, VÁLTOZATOS SZAKMA** ..... **20**

Választható képzések és szakmairányok

**CSALÁDBAN MARAD** ..... **24**

Generációk az egészségügyben

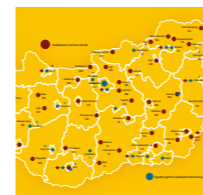
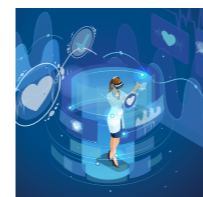
**TÉGED KERESÜNK!** ..... **26**

„Ápoló leszek” ösztöndíjas program

**...MINT A FILMEKEN?** ..... **28**

**TANULNI JÁTÉKOSAN IS LEHET** ..... **30**

**MIT HOZOTT AZ ÉLETÜNKBE A COVID-19?** ..... **32**



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 2021 különszámot gondozza:



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

A kiadó vezetője: Cserni Tímea  
Felelős szerkesztő: Kertész Éva

©Hivatásunk 2020. Minden jog fenntartva. A lapban megjelent valamennyi írásos és képi anyag közlési joga a szerkesztőség és a kiadót illeti. A megjelent anyagok – vagy egy részének – bármely formában való másolásához, felhasználásához, ismételt megjelentetéséhez a szerkesztőség és a kiadó írásbeli hozzájárulása szükséges.

Lapszámunk szerzői: Kertész Éva, Kun J. Viktória  
Borítóterv és tipográfia: Balázs Ádám  
Fotó: Mihály Ariel, 123.com  
Korrekció: Kulcsár Gabriella

Terjeszti a Magyar Posta Zrt. Postacím: 1900 Budapest

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

A lap teljes tartalma elérhető a [hivatasunk.hu](http://hivatasunk.hu)

oldalon. A lapban megjelenő QR kódok leolvasásával bővebb információk érhetők el az adott témákban.

Csatlakozz hozzánk a Facebook-oldalon: [facebook.com/hivatasunk/](https://facebook.com/hivatasunk/)



# NAPTÁR

## Felvételi hónapról hónapra

### 2020. SZEPTEMBER

Indul az utolsó év! Élvezd, és hozd ki magadból a legjobbat! Mi leszel, ha nagy leszel? Ha még bizonytalan vagy, akkor keress fel egy pályaválasztási tanácsadót!<sup>1</sup>

Szeretnél nyelvvizsgát? Akár 40 pluszpontot is kaphatsz érte. Akkor még most nézd meg, mikor vannak vizsgaidőpontok, és miként készülhetsz fel hatékonyan!

### 2020. OKTÓBER

Önismeret a jó ismeret! Tudd meg, miben vagy igazán jó! Beszéljess erről tanárainddal, osztálytársaidal, és a sorból ne hagyd ki a családotat sem!

**20.** Megnézheted a felvételi tájékoztatókat a sulik honlapján.

**31.** Az osztályfőnököd tájékoztat a felvételi menetéről az iskolában.

Bizonytalan vagy, hogy hol tanulj tovább? Beszéljess tanárainddal vagy keress fel egy pályaválasztási tanácsadót! Ha tudod, hogy mi érdekel, nézd meg közelebbről is azt a munkát, kérdezd meg, hogy milyen egy átlagos munkanap!

### 2020. DECEMBER

**4.** Jelentkezz a központi vizsgákra!<sup>2</sup>

Közelegnek az ünnepek, de most ne feledkezz meg a felvételiiről, használd ki a szünetet! Tölts ki minél több vizsgalapot a korábbi évekből!

Ebben az évben vagy a „legokosabb” életed folyamán, sőt, ha úgy tetszik, a legérettebb is, erről néhány hónap múlva bizonyítványod is lesz. Hajrá, mindjárt itt az érettségid!

### 2021. JANUÁR

Ne idegeskedj, inkább készülj és GYAKOROLJ!

**23.** Központi írásbeli vizsgák<sup>3</sup>

**28.** Pótló vizsgák

Kezdd el véglegesíteni a választott iskolák és szakok számát, sorrendjét!

### 2020. NOVEMBER

**16.** Megtudhatod, hol tartanak központi írásbeli vizsgát. Tudd, mi leszel valójában! Ismerd meg testközelből a téged érdeklő szakmákat!

Önkénteskedj! Rengeteg önismeretet ad az önkéntes munka.

### 2021. FEBRUÁR

**8.** A januári vizsgaeredmények kihirdetése<sup>4</sup>

**19.** Eddig tudsz jelentkezni a kiszemelt középiskolákba!<sup>5</sup>

**23-tól** kezdődnek a szóbeli vizsgák<sup>6</sup>

Jelentkezési határidő a felsőoktatási intézményekben!<sup>7</sup>

Hitelesítés!<sup>8</sup>

### 2021. MÁRCIUS

**12.** Szóbeli vizsgák vége

**16.** Felvételi rangsorok kihirdetése<sup>9</sup>

**22–23.** Most még változtathatsz a sorrenden!<sup>10</sup>

Itt a tavasz, néha nehéz koncentrálni... Készüljetek az osztálytársaidal együtt a vizsgákra!

### 2021. ÁPRILIS

**19.** Kezdődik az ügyintézés időszaka!<sup>11</sup>

**23.** Egyeztetett felvételi rangsor

**30.** Hova vettek fel? Ma megtudod!

### 2021. MÁJUS

Nem mindenki dőlhet még hátra!

**10-től** rendkívüli felvételek

**ÉRETTSÉGI!**

### 2021. JÚNIUS

Valami új veszi kezdetét!

**22–24.** Beiratkozás

**25.** Általános tájékoztatás a jelentkezésről és felszólítás hiánypótlásra!<sup>12</sup>

### 2021. JÚLIUS

**9.** Dokumentumok benyújtása és sorrendválttatás!<sup>13</sup>

**23.** Izgalom a tetőfokon: a ponthatárok kihirdetése!

### 2021. AUGUSZTUS

**8.** Felvételi határozat kiküldése – Valami új veszi kezdetét!

**1.** Pályaválasztási tanácsadáshoz ingyen is juthatsz, de magánrendelésen pszichológusok is foglalkoznak ilyen tevékenységgel. Érdeklődj az iskolában, hogy milyen lehetőségek állnak rendelkezésedre!

**2.** A jelentkezési lapot közvetlenül a központi írásbeli felvételi vizsgát szervező intézménybe kell eljuttatni. Te döntöd el, hogy melyik vizsgaszervező intézménybe nyújtod be a jelentkezési lapodat, függetlenül attól, hogy a későbbiekben melyik középiskola intézménybe kívánsz majd jelentkezni, és milyen jelentkezési sorrendet jelölsz meg.

**3.** Vigyél magaddal személyazonosító igazolványt! Az írásbeli vizsga feladatlapként 45 perces, a két (magyar nyelvi és matematikai) feladatlap kitöltése között 15 perc szünetet tartanak.

**4.** A kiértékelt dolgozatokat az igazgató által meghatározott helyen és időben meg lehet nézni, és másolatot lehet rólok készíteni. A központi írásbeli vizsga után az Oktatási Hivatal honlapján megjelennek a feladatlapok és a javítási útmutatók. Jó, ha a dolgozatok megtekintésekor nálad van egy saját példány belőle.

**5.** A nyolcadikosok nevében az általános iskolájuk végzi a felvételi lapok kitöltését. Az írásbeli eredmények ismeretében a felvételi kalkulátor segíthet neked az esélyek latolgatásában, hogy mely középiskolákat érdemes megcéloznod. Az igazán vágyott iskolákat és tagozatokat mindenképp írd be, akkor is, ha az eddigi tapasztalatok alapján azokba az intézményekbe vagy tanulmányi területekre csekély a valószínűsége a bekerülésnek. Reálisan és könnyen elérhető középiskolákba is célszerű jelentkezned arra az esetre, ha egy népszerűbb iskolába nem sikerülne felvételt nyerni.

**6.** A felvételi eljárásnak nem minden tanulmányi terület esetén része a szóbeli meghallgatás, erről az adott középiskola felvételi tájékoztatójából lehet tájékozódni.

**7.** A felvi.hu-n elektronikus úton jelentkezhet. Díjmentesen 3 képzést jelölhetsz meg, minden továbbiért 2000 Ft-ot kell fizetni, és így maximum 6-ot írhatasz.

**8.** A hitelesítést ügyfélkapun keresztül tudod elvégezni, vagy postai úton elküldöd a hitelesítési nyomtatványt (1380 Bp., Pf. 1190)

**9.** A középiskola honlapján nyilvánosságra hozott jegyzékben a jelentkező az oktatási azonosító számával, vagy a jelentkezési lapján megadott jelígyével szerepel, egyéb személyes adatai nélkül.

**10.** Változtathatsz a sorrenden, új tanulmányi területet is megjelölhetsz, de új intézményt nem. Érdemes a legszimpatikusabb, legjobban vágyott középiskolákat, tanulmányi területeket előresorolni, függetlenül attól, hogy hova nagyobb az esély a bekerülésre. Ugyanis ha az előre sorolt tagozatra nem vesznek fel, az esélyeid nem csökkennek a hátrébb sorolt iskolákba, tanulmányi területekre való bejutásra.

**11.** E-felvételi ügyintézési időszaka: online tájékoztatás a jelentkezéssel kapcsolatos tudnivalókról, pontszámokról.

**12.** Ezeket neked küldik. Ha nem kapsz hiánypótlási felszólítást, akkor mindent benyújtottál, amire szükség volt.

**13.** A felvételi kérelem benyújtását követően megszerzett dokumentumok (pl. felsőfokú oklevél másolata, nyelvvizsga-bizonyítvány) benyújtásának határideje. Továbbá az egyszeri sorrendmódosítás határideje!

„...HA TISZTA SZÍVVEL ÁLLUNK A CSALÁDOKHOZ, AKKOR MAXIMÁLISAN ELFOGADNAK BENNÜNKET...”



## VANKÓ ANNAMÁRIA

Védőnő  
Józsefvárosi Egészségügyi Központ, Budapest

Tiszanánából, egy Heves megyei kis faluból származom. Jó tanuló voltam, a gimnáziumban elkezdett érdekelni a biológia, a kémia és érettségi után jelentkeztem a Semmelweis Egyetemre. Nagyon szeretem a gyerekeket, védőnő akartam lenni. Nem volt senki a családomban, aki egészségügyi végzettségű lenne, én vagyok az első diplomás. A szüleim nagyon büszkék rám, hogy megszereztem ezt a szakmát.

A tiszafüredi gimnáziumból nagy ugrás Budapest. Egyedül felköltöztem, elkezdtem az egyetemista éveimet. Sok mindenre megtanított az iskola, az új helyzet. A tanárok mindig jó szívvel fogadták a diákokat, bármilyen problémával meg tudtuk őket keresni. Nemcsak a tananyagot „adták le”, a lelkünkkel is foglalkoztak. 2017-ben végeztem. Az elmúlt három évben sokat tanultam a kollégáimtól, segítenek, hogy még felkészültebb legyek. Azt tapasztalom, ha tiszta szívvel állunk a családokhoz, akkor maximálisan elfogadnak bennünket, sőt kifejezetten várják, hogy mikor megyek legközelebb.

A védőnő feladata az, hogy a várandósságot nyomon kövesse, majd miután az újszülött megszületik, egészen 6 éves korig követjük és támogatjuk a gyermek lelki, illetve testi fejlődését. Szinte minden nap új emberekkel találkozom, új problémák megoldásában segíthetem a családokat. Az a szeretet, amit mi kapunk, mindennél többet ér. Nem véletlenül mondják, hogy a védőnőnek nem munkája, hanem hivatása van, amit szeretettel és szenvedéllyel végez az ember.

A védőnőkben nagyon bíznak a kismamák, és öröm számunkra, hogy mostanában már az apukák sem akarnak kimaradni az élményből, közösen kérdeznek, tanácsot kérnek. Minden napra jut egy-egy szívmengető élmény, nehéz lenne egyet kiemelni közülük, de az elmúlt hetekben mégis történt valami. Az egyik anyuka felhívott és azt mondta, hogy szeretne „Az év védőnője” díjra jelölni. Meglepett a jelöléssel, hatalmas megtiszteltetés, hogy rám gondolt. Amellett, hogy jól esik az elismerés, a jelöléssel tükröt kaptam a munkámról.

„...NEM SZERETEM MAGAM HŐSNEK NEVEZNI. ÉN ÁPOLÓ VAGYOK.”



## VARGA LEVENTE

A Magyar Honvédség Egészségügyi Központ Honvédkórház sürgősségi centruma fektető részének részlegvezető helyettese

Gyerekkorom óta érdekel az egészségügy, az ifjúsági Vöröskeresztnél, a szentesi kórházban önkénteskedtem. Elvárásolt az emberi szervezet működése, anatómiája. Egyetlen kis apró momentum egy egész rendszert meg tud borítani.

Az egészségügyön belül kerestem a helyemet. Rengeteg-rengeteg pálya közül válogattam, az ápolás volt az, ahol ténylegesen megtaláltam a helyemet.

A sürgősségi centrumban dolgozom, szerintem az egész egészségügy legizgalmasabb osztálya. Itt gyakorlatilag soha nem tudom, hogy milyen eset után milyen eset következik, milyen beteggel találkozom, milyen szakmai megmérettetések kerülnek elő. Folyamatos készültségben vagyunk és ennek minden percét szeretem. Ide kerülnek be azok a betegek, akik szorosabb monitorizálást igényelnek, agresszív gyógyszeres terápiát, vagy esetleg olyan beavatkozásokat, ami segítségével ebből a kritikus állapotukból, vagy életveszélyes állapotokból egy kicsit vissza tudjuk állítani.

Számtalan nehézség van ebben a hivatásban, ebben a munkakörben. Az eddigi munkám legmeghatározóbb esete egy 64 éves fekvőbeteghez kötődik, aki stroke miatt került be a részlegünkre. Azonnal kellett kezdeni a kezelést, hogy túlélje ezt az életveszélyes kórállapotot. A beteg nagyjából 46 percet töltött a két kezem között. Az elején, amikor megérkezett hozzánk, az egyik oldala lebéult, nem tudott beszélni, nem tudott mozogni, csak a szeméit tudta forgatni, egy hang nem jött ki a torkán. A kezelés végén megfogta a kezemet, rám nézett és ki tudta mondani, hogy köszönöm. Megküzdöttünk ezért az egyetlen szóért.

Nekem ez volt az a pillanat, ami örökre bevésődött, és azóta még inkább biztos vagyok abban, hogy ezt szeretném csinálni 5-10 év múlva, ezen a pályán szeretnék maradni. Vannak sokan, akik szerint hősök vagyunk. Én nem szeretem magam hősnek nevezni. Én ápoló vagyok.



„...NAGY A FELELŐSSÉGÜNK, DE SOKKAL EGYSZERŰBB ÍGY, HOGY CSAPATBAN DOLGOZUNK...”



AZ ÉN UTAM



## BÁRDOS KLAUDIA

Gyakorló klinikai laboratóriumi asszisztens  
Magyar Honvédség Egészségügyi Központ Repülő Orvosi Alkalmassági és Gyógyintézete, Kecskemét

Az egész országból hozzánk jön szűrésre az állományban lévő összes katonára, civil pilóta és a Magyarországon állomásozó külföldi katonákat is mi kontrolláljuk. Emellett működik a járóbeteg-szakellátás, mindez együtt nagyon színessé tudja tenni az egész napi munkát. Nem szoktunk unatkozni, naponta 200-400 embert látunk el, 90 százalékuk katonára. Évente 16 ezer katonát szűrünk. Pontosan megnézzük az alap-laborvizsgálatokat, a vérképet, évente végzünk náluk drogszűrést és a kötelező szifilisztesztet.

Egyébként bármilyen hihetetlen, a fiúk sokkal rosszabbul tűrik a vérvételt, mint a lányok. A katonák között is van, aki fél a tűszűrástól, ilyenkor megpróbáljuk humorral kezelni az adott helyzetet. Nagy a felelősségünk, de sokkal egyszerűbb így, hogy csapatban dolgozunk, és mindenki tud mindenről. Rendkívül fontos nálunk a belső kommunikáció, minden egyes fázis egymásra épül, s ha valaki nem adja át az információt a többieknek, onnantól kezdve az egész napi munkánk borul.

A labormunka jelentős része automatizált, csak hogy ez nem azt jelenti, hogy a számítógép képernyőjén megjelenő eredmények minden esetben a valós értékeket mutatják. Az ellenőrzés során nekünk azt is látni kell, amikor az automatizálás miatt torzul az eredmény. Ilyenkor a szakember manuális labormunka segít. Nem véletlen, hogy sokat kell tanulnunk, amíg alkalmassá válunk erre a munkára. Alaposan ismerni kell az anatómiát, a szervezet működését, hiszen mi diagnosztikai osztály vagyunk, az emberi szervezet legfontosabb funkcióiról adunk jelentést. Az iskola két éves, sok gyakorlatot igényel. Nagyon szeretem a laboros munkát, magát a mintavételt, a betegkommunikációt, az adatkezelést, ha mérni kell és amikor rá kell jönni, hogy miért nem látjuk a reális eredményeket; szeretek elmélyedni a részletekben.

„AMÍG JÓ KEDVVEL MEGYEK BE, JÓ HANGULATTAL, MOSOLYOGVA, ADDIG TELJESEN BIZTOS, HOGY JÓ HELYEN VAGYOK”



## RUSZÓ VIVIEN

Ápoló  
Semmelweis Egyetem Szent Rókus Klinikai Tömb, Budapest

Gyerekkoromban többször megfordultam a kórházban, állítólag igen-csak eleven kislány voltam és tettem róla, hogy közelebbről megismerkedjek az egészségüggyel. Szinte imádtam kórházban lenni, még ma is emlékszem, hogy mennyire lenyűgözött a csapatszellem, az ápolók egymással való közvetlensége, a jó hangulat. Azt még nem tudtam, hogy ápoló leszek, de abban biztos voltam, hogy kórházban fogok dolgozni.

A család támogatta a döntésemet. Édesanyám szintén ápolónő, tudták, hogy mire vállalkozom. Jelentkeztem a Semmelweis Egyetemre, ahol már az első évtől lehetőségünk nyílt kimenni gyakorlatra különböző kórházakba. A Rókus Kórház volt az első gyakorlati helyem a BSc képzés alatt és ott is maradtam a geriatriai osztályon. Az idősgondozásban találtam meg a helyem. Immár 6 éve dolgozom az idősekkel a krónikus belgyógyászati osztályon, emellett mesterképzésen tanulok a Semmelweis Egyetemen, geriatriai szakirányon.

Minden osztálynak megvan a maga specializációja, nálunk egy picit más az értékrend, amit muszáj szem előtt tartanunk. Sokkal apróbb dolgoknak kell örülnünk és eredményként megélnünk. Természetesen itt is van szakmai feladat egy krónikus belgyógyászaton, és ugyanúgy végrehajtja az ápoló az orvos által elrendelt terápiát, emellett nagy hangsúlyt fektetünk az alapápolásra. Nem ritkán erős érzelmi kötődés alakul ki az ápoló és a beteg között, annál is inkább, mert a beteg hosszú időt tölt el az osztályon. Lelkileg megterhelő a munkánk, éppen ezért a mesterszakon a diplomamunkámban szeretném felmérni, hogy az ápolók országshozta hová, kihez fordulhatnak, ha szükségük van lelki segítségre.

A mi munkánkban a szakmai felkészültség mellett a leghasznosabb „tudás” a mosoly. Amíg jókedvvel megyek be, jó hangulattal, mosolyogva és visszamosolyognak rám a betegek, addig teljesen biztos, hogy jó helyen vagyok.

AZ ÉN UTAM





„NAGY ÖRÖMMEL TÖLT EL,  
HOGY HOZZÁJÁRULHATOK A  
BETEGEK GYÓGYULÁSÁHOZ”



AZ ÉN UTAM



## BALÁZS KRISZTINA

Népegészségügyi felügyelő  
Dél-pesti Centrumkórház – Országos Hematológiai és Infektológiai Intézet,  
Budapest

**F**ő feladatunk a kórházi fertőzések megelőzése, illetve csökkentése annak érdekében, hogy dolgozóink biztonságban dolgozhassanak és ápoltságuk biztonságban gyógyulhassanak. A kórház egész területén ellenőrizzük az alapvető higiénés feltételeket, illetve folyamatosan követjük a bent fekvő betegek laboratóriumi mintáit, majd a mintákat elemezzük, kiértékeljük és ezt követően hozunk döntéseket. Együtt dolgozunk az orvosokkal, a nővérekkel, a laboratóriumi dolgozókkal, asszisztensekkel, jóformán nincs a kórháznak olyan területe, amely ne fűződne az infektókontrollhoz. Mindenhol szükség van a segítségünkre, a szaktudásunkra.

A gimnáziumban a biológia volt a kedvenc tantárgyam, mindenképpen ebben az irányban akartam továbbtanulni. A pályaválasztás előtt elmentem továbbtanulási tanácsadásra, nyílt napokra, így a Semmelweis Egyetemre is. Azt éreztem, hogy bár nem a közvetlen betegellátásban akarok dolgozni, de nagy örömmel tölt el, hogy hozzájárulhatok a betegek gyógyulásához.

Fokozatosan találtam meg a saját utamat, ahol a járványtan, a mikrobiológia, az élelmiszer-biztonság, a környezetvédelem, a környezetvédelemmel kapcsolatos szabályozások olvadnak ebbe a szakmába.

A kórokozók mindig váratlanul, látszólag a semmiből jönnek, az ember nem tud eléggé felkészülni rá, de amikor ott áll vele szemben, kreatívan, és biztonsággal el kell hárítani a veszélyt. A koronavírus okozta helyzetben a kórházban tartózkodó betegek és a dolgozók védelmében túl a lakosság védelme is fontos szerepet játszik. Sokan kérdezik, hogy félek-e a koronavírustól. Nem félek, mert úgy gondolom, hogy a koronavírus terjedése nagyban megelőzhető, ha betartjuk a megfelelő szabályokat, a megfelelő higiénés követelményeket.

A pályázati  
tudnivalókat  
itt találd:



## PÁLYÁZAT

### Kinek a példáját szeretnéd követni?

Az egészségügyi szakma az egyik legkülönlegesebb szakmák egyike. Segíteni akarás, felelősség, empátia, kedvesség, törődés, rengeteg munka, elismerés, tisztelet találkozási pontja. Minden nehézség háttérbe szorul, amikor valaki eldönti, hogy ezt a hivatást választja.

Valahogy mindig kiderül, hogy van előttünk egy ápoló, egy védőnő, a doktor bácsi (vagy néni), esetleg az egészségügyben dolgozó szülő, rokon, szomszéd, idősebb testvér, aki miatt az egészségügyben akarsz dolgozni. Ki ez a személy, akit követni szeretnél, akinek a munkája arra ösztönzött, hogy Te is az egészségügyet választod?

Ha azt szeretnéd, hogy az ország megismerje ezt az személyt, akkor csak mutasd be nekünk. Készíthetsz vele szöveges vagy videóinterjút, írhatod róla egy történetet, akár le is festheted vagy rajzolhatod, vagy készíthetsz róla fotót, a lényeg, hogy elmondod, miért szeretnéd őt követni.

A legjobb három pályamunkát a Magyar Ápolók Napján, 2021. február 19-én hirdetjük ki, így szerezz örömet Neked és Példaképednek. Példaképedről a *Hivatásunk* magazinban (print és online) interjút készítenek, amelyet eljuttatunk több mint százezer MESZK tagnak is online, illetve posztoljuk a Facebookon, hogy megismerje őt az egész ország. A nyertes pályamű készítője 40.000 Ft értékű könyvjutalomban részesül.

**A pályamunka beküldési határideje: 2021. február 2.**

E-mail cím: [hivatasunk\\_palyazat@lam.hu](mailto:hivatasunk_palyazat@lam.hu), a tárgyba annyit írd, „MESZK Példakép pályázat”

A Példakép pályázat kiírói: a MESZK és a LifeTime Media Kft.



# AZ ÉN HŐSÖM



# EGÉSZSÉGÜGYI APPLIKÁCIÓK


Virtuális világunk a hasznunkra is válhat



El sem tudunk már szakadni a virtuális világtól, elektronikus pórázunk miért ne szolgálhatná akár az egészségünket is? Okosóra; betegségjelző, életmentő, pulzust, vagy vízfogyasztást mérő, egészségmegőrző, alváselemző; a szívünket, az idegrendszerünket, a fájdalmainkat is monitorozzák. Ellenőrizhetjük a látásunkat, az elhízásra való hajlamunkat is, és követhetjük gyógyszereszedési szokásainkat is. Vannak, amik már kimondottan a szakembereknek készülnek, orvosoknak, nővéreknek, hogy könnyebb és gyorsabb legyen a gyógyítás.


Ma már több százezer alkalmazás segítheti az egészségünket, persze ha megfelelően használjuk. Hazánkban alapvetően az életmód-tanácsadások, egészségügyi szolgáltatások igénybevételét megkönnyítő, illetve a vészhelyzetben segítséget nyújtó alkalmazások a legnépszerűbbek. Ezek közül nézzünk most meg néhányat!

## Hogy étkezz jól?

 A Magyar Dietetikusok Szövetségének **Okostá-nyér** című oldala és alkalmazása az egészséges étrend összeállításában segíthet neked. Az ingyenes alkalmazás elsősorban felnőttek számára készült, az egyes tápanyag-élelmiszer-csoportok-

kal kapcsolatos információi a gyerekek számára is hasznosak lehetnek. A honlapon a 6–17 éves gyerekek esetében is nem, kor és aktivitási szint szerint számolhatjuk ki a napi energiaigényt, és azt, hogy mennyit érdemes naponta elfogyasztani zöldségből, gyümölcsből, húsfélékből, vagy éppen folyadékból. A képes élelmiszer-adagolási útmutató szemléletes fotókkal teszi mindezt még érthetőbbé.

## Óvd a szemed!


 Az Androidra fejlesztett **Szemfüles** applikáció a szemszárazság és a rövidlátás kialakulásának kivédésében segít. A fejlesztők ugyanis felismerték, hogy amikor a

telefon, vagy a számítógép képernyőjét nézzük, sokkal ritkábban pislogunk, mint kellene. Ettől pedig kiszárad, szűrni, égni kezd a szem. A szemszárazság ráadásul számos más szemészeti probléma előszobája is lehet. A szemvédő alkalmazás épp azért a rendszeres pislogásra emlékeztet – ráadásul nem is szövegesen, hanem egy kis grafikával, ami az olvasni még nem tudó gyerek figyelmét is felkelti. Az alkalmazás arra is figyelmeztet, hogy a telefont megfelelő távolságban tartsuk a szemünkötől, sőt, méréseket is végez, hogy az is láthatóvá váljon: reagáltunk-e a figyelmeztetésre.

## Iszol eleget?


 A megfelelő folyadékbevitelre figyelmeztető **Víz Drink Emlékeztető** appon nemcsak a pohár, hanem akár a kulacs méretét is be lehet állítani, és jelezni, ha megittunk egy kulacsnyi vizet. Az alkalmazás nemcsak a valós folyadékfogyasztás nyomon követésére alkalmas, hanem arra is, hogy egy bizonyos időtartamon belül rendszeres időközönként emlékeztesse a felhasználót arra, hogy igyon egy keveset. Természetesen a folyadékszükséglet kiszámításában is segít, és okosórával is szinkronizálható. Az alkalmazás már alapszintű angol nyelvtudással is kezelhető.

## Kövessd a kalóriákat!

 A **myfitnesspal** kalóriaszámláló megmutatja neked, hogy az vagy-e, amit megesszel. Több mint 6 millió regisztrált étel, márka és termék adatai elérhetőek szerte a világban, amelyet akár a vonalkód leolvasásával is beolvashatunk. Akár súly szeretnél leadni, vagy csak egészségesebben táplálkozni, az applikáció a segítségedre lesz. Lehetőségünk van saját receptjeink hozzáadásához, amelynek teljes ismeretében tippeket is kaphatunk arra, hogyan segítheti diétánkat kedvenc fogásunk. Ha minden étkezésünket rendszeresen betápláljuk a programba, akkor kaphatunk teljes képet étkezési

szokásainkról, beleértve az ivást is, amely ugyanolyan fontos része a folyamatnak, hogy hidratáltak maradjunk. Ha megvan a kitűzött cél, például 5 kiló mínusz, akkor máris személyi edzővé válik a telefonunk és addig hajt minket, amíg el nem érjük azt. Mivel a diéta mellett a mozgás is elengedhetetlen, ezért több mint 50 másik alkalmazás adatait szinkronizálhatjuk a MyFitnessPal rendszerével, így az elvégzett gyakorlatok fényében tud azonnali eredménnyel szolgálni, hogy miképp teljesítettünk. Az oldalra való regisztráció során rengeteg egyéb út is megnyílik előttünk az életmódváltás eléréséhez. Nem csak egy alkalmazást kapunk, hanem lehetőségek tárházát. Több tucat programot ajánlanak, fórumot böngészhetünk és kérhetünk tanácsot.

## Hogy az álmod édes lehessen

 A gyerekeknek is egyre több problémát okoz a stressz, amely az alvást is megzavarja. A nyugtató, relaxáló zenéket kínáló **Sounds to Sleep** alkalmazás a feszültség feloldásában segít. 10 különböző stílusból, 30 zeneszámból választhatunk, és a zenéket akár már a lefekvés előtti esti rutin idején is bevetethetjük, hogy könnyebben menjen a pihenés. Azt is beállíthatjuk, hogy az alkalmazás egy idő után magától kapcsoljon ki.

## Ments életet!

 Évente közel 25 ezer ember lesz rosszul keringésleállás miatt, közülük kb. hétezeren az utcán esnek össze. Nekik percenként 7-10 százalékkal csökken az esélyük a túlélésre, ha nem kapnak azonnal segítséget. Ilyen esetekben jöhet jól a **SzívCity** alkalmazás, aminek segítségével az újraélesztésben jártas önkéntesek a mentők kiérkezéséig segíthetnek a hirtelen szívmegállás közötti áldozatain. Vészhelyzet esetén az Országos Mentőszolgálat mentésirányítója egyidejűleg riasztja a mentősöket, valamint a helyszín 500 méteres körzetében tartózkodó Szív City tago(-ka)t – az önkéntes az appon keresztül

fogadhatja a segélykérést, és a térkép segítségével a helyszínre sietve megkezdheti az újraélesztést addig, amíg a mentők meg nem érkeznek.

## Menstruációs és termékenységi naptár

 A **Lucy** alkalmazásban egy szakorvosi ellenőrzés mellett fejlesztett algoritmus figyel, hogy a felvitt tüneteid alapján érdemes-e felkeresned a nőgyógyászd. Az algoritmus arra is figyel, hogy probléma esetén milyen betegségek előfordulására érdemes kiemelten figyelni. A betegségek közül a következők tüneteit ismeri fel az alkalmazás: endometriózis, PCOS, mióma, petefészekciszta, kismencei gyulladás.







## GYAKORLAT ÉS ELMÉLET

**A mostani, kihívásokkal teli hónapokban mindenki számára felértékelődött az ápolói hivatás, a magas szintű szakmai ismeret és annak elismerése előtérbe kerül. A képzés minden időben követi a társadalmi igényeket, és most különösen nagy szükség van a jó szakemberekre, akik a hivatásukkal együtt egzisztenciális biztonságot is kapnak.**

Felértékelődik azoknak a munkaköröknek a szerepe, ahol az emberi tényező nem helyettesíthető, mint pl. a tanár, az ápoló, vagy az orvos. Napjainkban kiemelten nagy jelentősége van a jó szakemberek képzésének, a kompetenciaalapú tudás megszerzésének. S természetesen nem mellékes az sem, hogy az egészségügyi dolgozók egyre elismertebbek, s mind magasabb a jövedelemük. Csökken a bérkülönbség a szakmai végzettségű szakemberek és a diplomások között, ami azt is jelzi, hogy a munkaerőpiacon megnövekedett az igény a technikai végzettségű szakemberekre. A családok számára bizony nagy segítséget jelent, ha a 14-15 éves tanuló is hozzájárulhat a családi kasszához, a szakképzés során kapott jelentős tanulmányi ösztöndíja révén. A technikai iskola azok számára is kiváló lehetőséget ad, akik a későbbiekben főiskolán vagy egyetemen szeretnének továbbtanulni és diplomát szerezni orvosként vagy magasán képzett egészségügyi szakdolgozóként.

### Milyen változást jelent a technikai képzés?

A szaktanulmányok szeptembertől technikumokká alakulnak át, mely nem csak névbeli változást jelent, hanem a képzési szerkezet is megváltozik. Ez azt jelenti, hogy a 9–10. évfolyamon a diákok a közismereti tárgyak mellett az egészségügyi képzéshez tartozó alapismereteket is tanulják, és 10. évfolyam végén az ágazati alapismeretektől vizsgát tesznek. Az elmúlt évekhez képest változás az is, hogy az írásbeli vizsga elektronikus formában történik.

### Mi történik a 10. évfolyam után?

A 10. évfolyam utáni sikeres ágazati alapvizsga után a későbbiekben a gyakorlati képzés kórházakban, szakrendelőben, bölcsődékben valósul meg, mely során a tanuló megismerheti az egészségügyi területeket, be-

lelve működésükbe, a betegellátás prioritásaiba, így segítséget kap a későbbi szakterület megválasztásába.

### Milyen a közismereti és a szakmai tantárgyak aránya?

Évfolyam	Szakmai órák	Közismereti órák
9.	20%	80%
10.	25%	75%
11–13.	40%	60%

### Mi a különbség a technikum és a szakképző iskola között?

Míg a szaktanulmányok helyett a technikum elnevezés kerül bevezetésre, a jelenlegi szakközépiskola elnevezése a következőkben szakképző iskolára változik. A technikai képzés 5, illetve 6 éves, a szakképző iskola 3 éves. A technikumok érettségít és szakmát, a szakképző iskolák csak szakmát adnak. Valamennyi egészségügyi szakképzés érettségire épül.

A technikai rendszerben hogyan fogok érettségizni? Hány éves a képzés? A technikum 12. évfolyama végén a tanuló 4 közismereti tantárgyból tehet érettségi vizsgát (matematika, magyar és történelem, idegen nyelv tárgyakból), ez előrehozott érettséginek számít. A 13. év végén pedig szakmai tantárgyból tesz érettségi vizsgát, mely technikai vizsgával egyenértékű. A technikumban érettségizőnek nem kell ötödik érettségi tantárgyat választani, mivel a szakmai vizsga beszámít az érettségi tantárgyai közé. A technikai vizsga emelt szintű érettségi vizsgának számít. Sikeres vizsga után a tanuló érettségi bizonyítványt és szakmai vizsga bizonyítványt kap.

### Lehet technikumból főiskolára, egyetemre jelentkezni?

A szakmai vizsga emelt szintű érettséginek számít, így az belépő is a szakmai felsőfokú képzésekre.

### Milyen ösztöndíjra van lehetőség a technikumban?

A tanuló a technikai képzés ideje alatt folyamatosan, már a 9. évfolyamtól pénzzuttatásban részesül, egészen a képzési idő befejezéséig. Az ösztöndíj mértékét befolyásolja a jó tanulmányi eredmény, a kapott összeg akár a minimálbér összegét is elérheti.

### Elfogadják külföldön is a technikai diplomát?

Az új képzés megfelel az EU-előírásoknak, vagyis ez a bizonyítvány egészségügyi és szociális szakterületen külföldön is munkavállalásra jogosít.

### És ha nem jutok be a technikumba 8. után?

A tanuló, ha nem jutott be a technikai képzésbe a 8. évfolyam után, de más oktatási intézményben tanulmányi eredménye a 9. évfolyamban jó eredménnyel zárul, akkor vizsga nélkül kérheti átvételét a technikai képzésbe ágazaton belül.

### Hogyan tudok leghamarabb szakmát szerezni?

Aki a 8. évfolyam után szakképző iskolába megy, az a 3 év alatt szakmát szerez. Ha később mégis a továbbtanulás mellett dönt, újabb 2 év alatt érettségit szerezhet felkészítő képzés keretében, ekkor a szakmai képzésben is részt vehet magasabb szintű végzettséget adó képzésben, melynek időtartama szintén 2 év.

**Fodorné Bekő Mónika**

egészségtanár

**Vincze Judit** egészségügyi


szaktanár, munkaközösség-vezető

Török János Református Mezőgazda-

sági és Egészségügyi Technikum és

Szakképző Iskola, Cegléd





„EGY LEGYEN BENNÜNK AZ AKARAT,  
FELKERESNI A SZENVEDÉST,  
S ENYHÍTENI AZT.”

*Kossuth Zsuzsanna (1817–1857),  
 hazánk első főápolónője*



## Bács-Kiskun megye

1. Bajai SZC Jelky András Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Baja

2. Bajai SZC Kossuth Zsuzsanna Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Kalocsa

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

4. Kiskunhalasi SZC Dékányi Árpád Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Kiskunhalas

## Békés megye

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

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

7. Göndöcs Benedek Középiskola és Kollégiuma, Gyula

8. Gyulai SZC Kossuth Lajos Szakgimnáziuma, Szakközépiskolája és Kollégiuma, Orosháza

## Borsod-Abaúj-Zemplén megye

9. Ózdi SZC Bródy Imre Szakgimnáziuma, Ózd

10. Ózdi SZC Surányi Endre Szakgimnáziuma, Szakközépiskolája és Kollégiuma, Kazincbarcika

11. Szerencsi SZC Műszaki és Szolgáltatási Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Szerencs

12. Szerencsi SZC Sátoraljaújhelyi Kossuth Lajos Gimnáziuma, Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Sátoraljaújhely

13. Ózdi SZC Pattantyús-Ábrahám Géza Szakképző Iskolája, Sajószentpéter

## Csongrád-Csanád megye

14. Hódmezővásárhelyi SZC Boros Sámuel Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Szentes

15. Hódmezővásárhelyi SZC Eötvös József Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Hódmezővásárhely

## Fejér megye

16. Dunaújvárosi SZC Lorántffy Zsuzsanna Szakgimnáziuma, Szakközépiskolája és Kollégiuma, Dunaújváros

17. Székesfehérvári SZC Bugát Pál Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Székesfehérvár

## Győr-Moson-Sopron megye

18. Soproni SZC Handler Nándor Szakképző Iskolája, Sopron

## Hajdú-Bihar megye

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

## Heves megye

20. Egeri SZC Kossuth Zsuzsanna Szakgimnáziuma, Szakközépiskolája, Kollégiuma és Könyvtára, Eger

21. Egeri SZC Damjanich János Szakgimnáziuma, Szakközépiskolája és Kollégiuma, Hatvan

## Jász-Nagykun-Szolnok megye

22. Szolnoki Szolgáltatási SZC Vásárhelyi Pál Közgazdasági, Egészségügyi és Idegenforgalmi Két Tanítási Nyelvű Szakképző Iskolája, Szolnok

## Komárom-Esztergom megye

23. Karcagi SZC Teleki Blanka Gimnáziuma, Szakgimnáziuma és Kollégiuma, Mezőtúr

24. Karcagi SZC Varró István Szakgimnáziuma, Szakközépiskolája és Kollégiuma, Karcag

## Komárom-Esztergom megye

25. Tatabányai SZC Géza Fejedeleme Ipari Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Esztergom

26. Tatabányai SZC Kossuth Lajos Közgazdasági és Humán Szakgimnáziuma, Tatabánya

## Nógrád megye

27. Szent-Györgyi Albert Gimnázium és Szakközépiskola, Balassagyarmat

## Pest megye

28. Ceglédi SZC Mihály Dénes Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Gyömrő

29. Gábor Dénes Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium és Szakgimnázium, Isaszeg

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

31. Török János Mezőgazdasági és Egészségügyi Szakgimnázium és Szakközépiskola, Cegléd

## Somogy megye

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

## Szabolcs-Szatmár-Bereg megye

33. Mátészalkai SZC Gépészeti Szakgimnáziuma és Kollégiuma, Mátészalka

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

## Toina megye

35. Szekszárdi SZC Esterházy Miklós Szakképző Iskolája és Kollégiuma, Dombóvár

## Veszprém megye

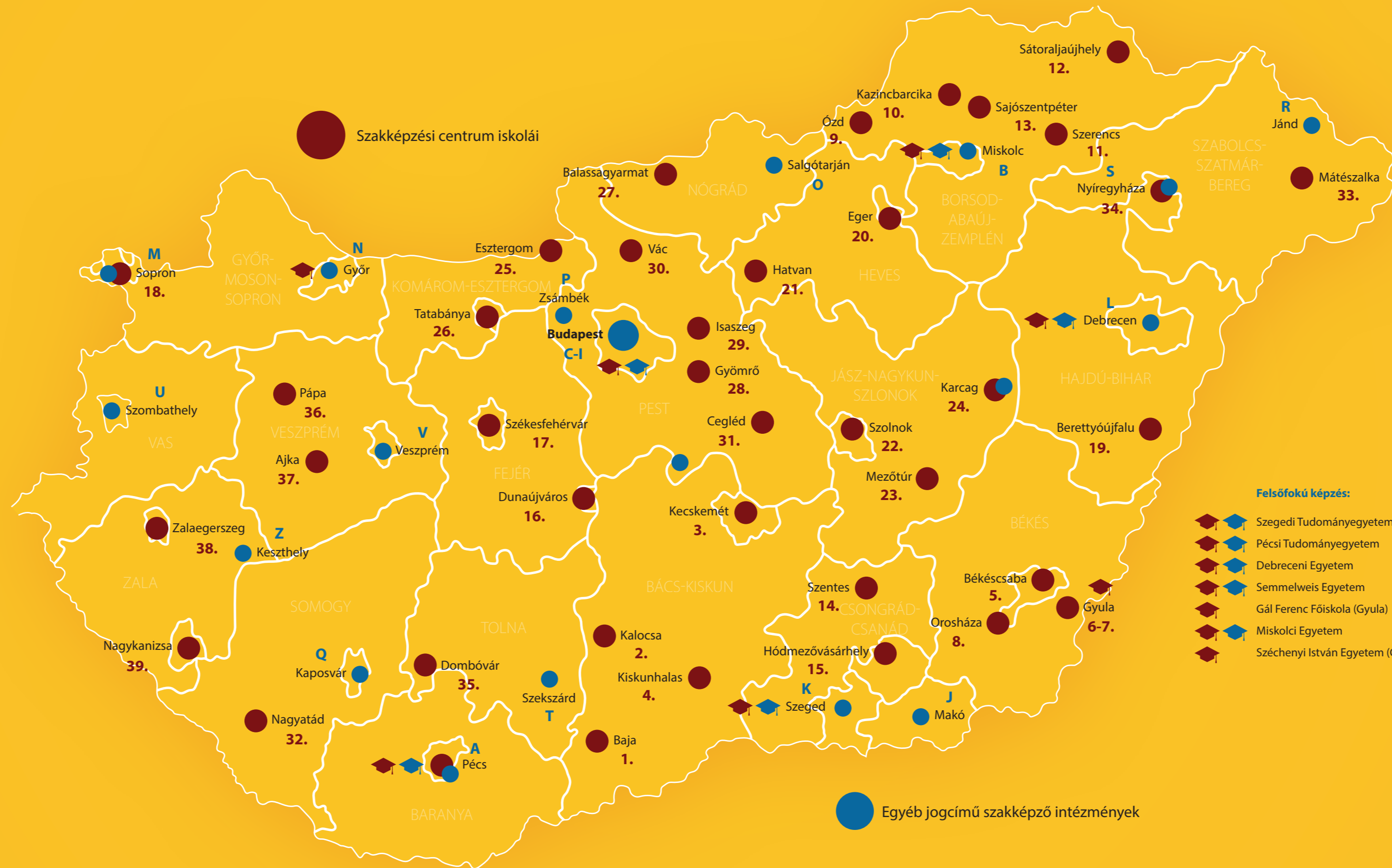
36. Pápai SZC Acsádi Ignác Szakképző Iskolája, Pápa

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

## Zala megye

38. Zalaegerszegi SZC Deák Ferenc Gimnáziuma, Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Zalaegerszeg

39. Nagykanizsai SZC Zsigmondy Vilmos Szakképző Iskolája, Nagykanizsa



### Felsőfokú képzés:

- Szegedi Tudományegyetem
- Pécsi Tudományegyetem
- Debreceni Egyetem
- Semmelweis Egyetem
- Gál Ferenc Főiskola (Gyula)
- Miskolci Egyetem
- Széchenyi István Egyetem (Győr)

Egyéb jogcímű szakképző intézmények

## Baranya megye

A Pécsi Tudományegyetem, Szociális és Egészségügyi Szakgimnázium és Szakközépiskola, Pécs

## Borsod-Abaúj-Zemplén megye

B Miskolci Egyetem Ferenczi Sándor Egészségügyi Szakgimnáziuma, Miskolc

## Budapest

C Kanizsai Dorottya Katolikus Gimnázium, Egészségügyi Szakközépiskola és Szakgimnázium, Budapest

## D

D Budapesti Innovatív Gimnázium, Szakgimnázium és Szakközépiskola, Budapest

## E

E Semmelweis Egyetem Bókay János Szakgimnáziuma, Budapest

## F

F Semmelweis Egyetem Raoul Wallenberg Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Budapest

## G

G Semmelweis Egyetem Semmelweis Ignác Szakképző Iskolája, Budapest

## H

H META-Don Bosco Szakgimnázium, Budapest

## I

I Közép-európai Szakképző Intézet, Budapest

## J

J Juhász Gyula Református Gimnázium és Szakképző Iskola, Makó

## K

K Szegedi Tudományegyetem, Kossuth Zsuzsanna Szakgimnázium és Szakközépiskola, Szeged

## L

L Szent László Görögkatolikus Gimnázium és Egészségügyi Szakgimnázium, Debrecen

## M

M Eötvös József Evangélikus Gimnázium, Egészségügyi és Művészeti Szakgimnázium, Sopron

## N

N Széchenyi István Egyetem, Szent-Györgyi Albert Egészségügyi és Szociális Szakgimnázium és Szakközépiskola, Győr

## Nógrád megye

O Semmelweis Egyetem Kanizsai Dorottya Egészségügyi Szakgimnáziuma és Szakközépiskola, Salgótarján

## Pest megye

P Zsámbéki Premontrei Gimnázium, Szakgimnázium és Szakközépiskola, Zsámbék

## Q

Q Pécsi Tudományegyetem Szigeti-Gyula János Egészségügyi Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája, Kaposvár

## R

R Jándi Szakgimnázium

## S

S Tett Középiskola, Nyíregyháza

## Tolna megye

T Pécsi Tudományegyetem, Egészségügyi és Szociális Szakképző Iskola és Kollégium, Szekszárd

## Vas megye

U PTE Szociális és Egészségügyi Szakgimnázium és Szakközépiskola Szent-Györgyi Albert Tagintézmény, Szombathely

## Veszprém megye

V Padányi Bíró Márton Római Katolikus Gimnázium, Szakgimnázium és Általános Iskola, Veszprém

Az iskoláról bővebb információt a [hivatasunk.hu](http://hivatasunk.hu) oldalon, az interaktív térképen találsz.







## SZÍNES, VÁLTOZATOS SZAKMA

Az egészségügyi technikumban a tanulóknak lehetőségük van arra, hogy 5 vagy 6 éves képzés során a 10 szakképesítés 23 szakiránya közül válasszák ki azt, amely leginkább megfelel az érdeklődésüknek. Tevékenységüket egy nagy csapat tagjaiként gyakorolják, hiszen együtt, egymás munkáját támogatva lehetnek eredményesek a gyógyító tevékenységben.

### Egészségügyi asszisztens – 5 éves

Az egészségügyi asszisztens a járóbeteg-szakrendelőkben, -gondozókban, orvos irányítása mellett vagy vele együttműködve végzi a munkáját. Elősegíti és biztosítja a betegellátás, gondozás feltételeit, asszisztál a beavatkozásoknál, segítkezik a műszeres és fizikális vizsgálatok végzésében.

Ajánlott minden fiatal számára, aki könnyen teremt kapcsolatot, fontos számára a mások iránti felelősségvállalás, érdeklődik a korszerű technológiák iránt.

### Egészségügyi laboráns – 5 éves

Az egészségügyi laboráns klinikai, kórházi vagy rendelőintézeti laboratóriumokban dolgozik és végez elemzéseket az emberekből származó különféle vizsgálati anyagokból. Feladata a szövetminták technikai előkészítése az orvosi mikroszkópos vizsgálatra.

Ajánlott minden fiatal számára, aki jó kézügyességgel rendelkezik, szeretne laborkörnyezetben dolgozni, precíz munkát végezni.

## VÁLASZTHATÓ KÉPZÉSEK ÉS SZAKMAIRÁNYOK 5 éves technikumi képzésben

- » Egészségügyi asszisztens
- » Audiológiai asszisztens
- » Endoszkópos asszisztens
- » Fogászati asszisztens
- » Gyógyszertári asszisztens
- » Kardiológiai és angiológiai asszisztens
- » Klinikai neurofiziológiai asszisztens
- » Perioperatív asszisztens
- » Radiográfiai asszisztens
- » Egészségügyi laboráns
- » Klinikai laboratóriumi asszisztens
- » Szövetteni asszisztens
- » Gyakorló ápoló
- » Mentőápoló
- » Rehabilitációs terapeuta
- » Fizioterápiás asszisztens
- » Gyógymasszőr

5 ÉVES



### Gyakorló ápoló – 5 éves

Felismeri a megváltozott szükségletekkel rendelkező állapotokat és segíti a különböző életkorú beteg embert fiziológias és magasabb rendű szükségletei kielégítésében. Eszközöket készít elő a különböző vizsgálatokhoz, segít az egészségügyi csapat tagjainak.

Ajánlott minden fiatal számára, aki könnyen teremt kapcsolatot, fontos számára a mások iránti felelősségvállalás, jó kezűgyességgel rendelkezik.

### Mentőápoló – 5 éves

A mentőápoló a sürgősségi betegellátásban vesz részt. A beteg, illetve a sérült ember megtalálási helyén vagy szállítás közben sürgősségi ellátást végez. Irányító csoport tagjaként a segélyhívószámon (112) érkező bejelentéseket fogadja és koordinálja.

Ajánlott minden fiatal számára, aki könnyen teremt kapcsolatot, fontos számára a mások iránti felelősségvállalás, gyorsan reagál váratlan helyzetekre.

### Rehabilitációs terapeuta – 5 éves

A rehabilitációs terapeuta gyógyszerként vagy fizioterápiás asszisztensként lehet a gyógyító csapat tagja, részt vehet a közvetlen betegellátásban, de akár önálló vállalkozás keretében belül is tevékenykedhet.

Ajánlott minden fiatal számára, aki szívesen érint, masszíroz másokat, szeret segíteni az emberek életminőségének a javításában.

### Általános ápoló – 6 éves

Az általános ápoló képes felnőtt-, csecsemő- és gyermekápolási feladatokat ellátni, valamint háziorvosi praxisban

és az alapellátás más szinterein, otthonápolásban, idősgondozásban, onkológiai ellátásban részt venni.

Ajánlott minden fiatal számára, aki érdeklődik a természettudományok, az emberi test működése iránt, szívesen ismerkedik a betegségek jellemzőivel, az egészséges életmód elemeivel.

### Klinikai laboratóriumi szakasszisztens – 6 éves

Többféle szakmai irány közül választhat. A hematológiai és transfuziológiai szakasszisztens vérellátókban, illetve kórházak, klinikák vagy szak-

rendelők laboratóriumaiban végzi a munkáját. A kémiai és a mikrobiológiai szakasszisztens speciális kémiai illetve bakteriológiai vagy virológiai vizsgálatokat végez.

Ajánlott minden fiatal számára, aki jó kezűgyességgel rendelkezik, szeretne laborkörnyezetben dolgozni, precíz munkát végezni.

### Perioperatív szakasszisztens – 6 éves

A választható szakmairányok szerint lehet aneszteziológiai vagy műtéti szakasszisztens. Feladatát szoros együttműködésben végzi a műtétet végző orvosokkal, szakdolgozókkal.

## VÁLASZTHATÓ KÉPZÉSEK ÉS SZAKMAIRÁNYOK 6 éves technikai képzésben

- » Általános ápoló
- » Klinikai laboratóriumi szakasszisztens
  - Hematológiai és transfuziológiai szakasszisztens
  - Kémiai laboratóriumi szakasszisztens
  - Mikrobiológiai szakasszisztens
- » Perioperatív szakasszisztens
  - Aneszteziológiai szakasszisztens
  - Műtéti szakasszisztens
- » Radiográfiai szakasszisztens
  - CT/MR szakasszisztens
  - Intervenciós szakasszisztens
  - Nukleáris szakasszisztens
  - Sugárterápiás szakasszisztens
- » Szöveti szakasszisztens
  - Citológia szakasszisztens
  - Immunhisztokémiai, hisztokémiai és molekuláris biológiai szakasszisztens

6 ÉVES

Ajánlott minden fiatal számára, aki magasfokú koncentrációs képességgel rendelkezik és szeretne műtőben dolgozni, precíz munkát végezni.

### Radiográfiai szakasszisztens – 6 éves képzés

Választható szakirányoktól függően ismeri a komputertomográfia (CT-), a mágnesesrezonancia-képalkotó (MRI-) berendezések működését, tisztában van a műtéti képalkotó diagnosztikával, a radioaktív anyagokkal történő vizsgálattal és a sugárterápiával.

Ajánlott minden fiatal számára, aki magasfokú koncentrációs képességgel rendelkezik. Érdeklődik a képalkotó diagnosztika és sugárterápia során alkalmazott csúcstechnológia iránt.

### Szöveti szakasszisztens – 6 éves

A szöveti szakasszisztens az egészségügyi intézmények és különböző kutatóhelyek szöveti laboratóriumaiban dolgozik, feladata a szövetminták mikroszkópos elemzése.

Ajánlott minden fiatal számára, aki izgalmasnak találja a mikroszkóppal végzett vizsgálatokat és érdeklődik a tudományos kutatások iránt.



# CSALÁDBAN MARAD

## A család, amelyik minden szálával az egészségüghöz kötődik

Anya, apa, nagymama, nagynéni, keresztanya, sógornő, meny, gyerek, unoka – itt mindenki az egészségügy szerelmese. Honvári Istvánné Hajnika néni hosszú évekig tanított az egészségügyi szakközépiskolában, Tatabányán. Ő az, aki „megfertőzte” az egész családot, ahol a legkisebb gyerek is előbb tudja a latin kifejezéseket, mint a magyar szavakat. Van, hogy ez a pálya nem könnyű, de aki megérzi azt az érzést, hogy segíteni tud, nem szabadul többet tőle. És itt, ebben a családban ez már elrendeltetett.

„A keresztanyám Tatabányán tanított az egészségügyi szakközépiskolában. Én cukrász akartam lenni, aztán megkérdezte, hogy miért nem akarok inkább embereknek segíteni? És elmentem. Megértettem, hogy mit jelent az egészségügyben dolgozni. A fiam állatorvos akart lenni és én ugyanezt kérdeztem: ha egészségügy, miért nem az embereken szeretne segíteni? Így ment Domi szakápolónak. Ráadásul a keresztanyámnál vizsgázott mindenki, a férjem, a fiam, a sógornőm, az unokatestvérem, a felesége és az ő lányuk is” – vezet be az egészségügyi „klán” történetébe Feketéné Kiss Csilla dietetikus szakasszisztens. Férje, Zsolt 32 éve teljesít szolgálatot az országlányi állomáson. Fiuk, Dominik édesapja nyomdokaiba lépett. Zsolt húga, Edina szintén szakasszisztens. A család motorja, Honvári Istvánné Hajnika néni egészségügyi szakoktató. Az ő lánya, Nikolett és unokája, Vanessza úgyszintén egészségügyi, a kisebbik unoka, Korinna pedig 10. osztályos az

egészségügyi szakközépiskolában. Már eddig is szinte követhetetlen, és akkor még messze nincs vége a listának, a fiútestvérek és unokatestvérek, a menyek és sógorok mind-mind szakdolgozók, nem beszélve azokról a Fekete–Kiss–Lutring családtagokról, akik orvosok és orvos kutatók, gyógyszerészek vagy éppen bányamentők.

„A bátyám vajúr volt, de egészségügyi képzésben is részesült, hogy szükség esetén elsősegélyt tudjon nyújtani a balesetet szenvedett társainak” – meséli már Zsolt, és naná, hogy volt eset, amikor ő vonult mentővel ahhoz a beteghez, akit a testvére látott el elsőként. Van, aki azért lett ápoló a családban, mert a kórházban télen meleg van, nyáron hűvös, és egyébként meg mindig fehérben lehet járni. Így választott pályát Kitti nagymamája, aki azután 37 évet szolgált az egészségügyben, egészen pontosan a tatabányai kórház II. számú belgyógyászati osztályán, ahonnan főnővérként ment nyugdíjba, immár húsz éve.

„Életemben nem voltam kórházban, még csak beteg sem voltam soha. Késői gyermekként születtem, nem akartam magára hagyni az idős szüleimet sem, és mivel akkoriban alakult a helyi tsz, ott dolgoztam már két esztendeje, amikor a Szombathelyen dolgozó bátyám azzal jött haza egy hétvégén, hogy az utcájuk végében van a nővérképző. Így aztán elmentem a kétéves, bentlakásos iskolába. Az igaz, hogy az elejibe’ többet sírtam, mint nem, de azért csak elvégeztem. Akkoriban nem mi válogattunk a munkahelyek között, hanem központilag helyeztek el bennünket oda, ahol szükség volt ránk. Engem Tatabányára – kis túlzással azt sem tudtam, hol van. Nem volt egyszerű, a nyolc óra munkaidő sose volt annyi, inkább tíz-tizenkettő. A kisfiam egyszer mondta is, hogy bemegy ahhoz

a főnök bácsihoz a kórházba, és megmondja, hogy engedjen engem haza, mert soha nem látnak. Belecsöppentem az egészségügybe, de végül is jó helyem lett, télen melegbe, nyáron hűvösbe voltam, és járhattam fehérben” – emlékszik vissza a nagymama.

A szombathelyi főiskolán harmadéves, mentőtisztnek készülő Dominik ugyanabba az épületbe jár ma, ahol egykor Kitti nagymamája koptatta a nővérképző padjait. Zsolt és Csilla ugyanabban az egészségügyi szakközépiskolában ismerkedtek meg, ahol később Kitti és Dominik. Abban az iskolában, ahol Hajni néni harminc éven át tanított, majd’ mindenkit a rokonságból. A közös családi munkáknak ezzel még nincs vége. Csilla és Dominik együtt reanimáltak egy idős beteget, aki Csilla munkahelye, a városi rendelőintézet diabetológiájának ajtaja előtt lett rosszul. Csilla először a férjét, Zsoltot hívta a mobilján, aki éppen egy törött könyökű kislányt látott el, és mivel a központi segélyhívót nem vették fel hirtelen, a fiát csörgette meg. „Gyertek, mert már reanimálunk!” Ez pályája egyik legfelémelőbb pillanata volt, amikor a fiával közösen élesztették újra – akkor és ott sikeresen – a beteget. Vagy amikor Dominik azzal a mondattal hívta fel Kittit: „Túl vagyok az első szülésemen.” Mire kiért a szabályzat szerint segítségül hívott mentőt, már a karjában volt a pici. Problémamentes szülés volt. A családnak pedig Kitti lett a védőnője.

Generációk sora választja az egészségügyet a Lutring családban, és csak sejteni lehet, hogy a sor nem ér véget. Ott van még a legkisebb gyermek, a kilencesztendős Léna, aki már négyévesen profi újraélesztési bemutatót tartott az óvodástársainak egy játékmackón. Ugye, hogy nem lehet elég korán kezdeni???

## Egészségügyi szakdolgozók a Fekete–Kiss–Lutring családban

A MESZK a családok évében meghirdetett pályázata azokról a családokról szól, ahol a legtöbb egészségügyi szakdolgozó van. A pályázat nyertese a Fekete–Kiss–Lutring család.





# TÉGED KERESÜNK!

## „Ápoló leszek” ösztöndíjas program

- » **Pályaválasztás előtt állsz, és még nem tudod, milyen irányban tanulj tovább érettségi után?**
- » **Érdeklődsz az egészségügyi pálya iránt?**
- » **Együttérzéssel, segítõ 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 elesettekrõl?**
- » **Egyetértesz azzal, hogy minden beteget úgy kell ápolni, mint saját szüleinket, vagy, ahogy mi is elvárnánk, ha betegek lennénk?**
- » **Szeretnél magabiztosan, nyugalmat sugározva a betegágy mellett állni a legkritikusabb, legveszélyesebb helyzetben is?**

A programról bővebb információt itt olvashatsz:



Ápolónak lenni nem csak egy foglalkozás, hanem az egyik legszebb és talán a legnehezebb hivatás. Amellett, hogy az ápolók magabiztos szaktudásukkal az orvosok biztos segítõi, a kiszolgáltatott helyzetben lévõ betegeknek és hozzátartozóiknak is támaszt nyújtanak. Hétköznapi hõsökként óvják honfitársaink egészségét és életeket mentenek. Ők testesítik meg az egészségügy szívét és lelkét. Áldozatos és felelõsérteljes munkájukat olyan nehéz helyzetben is zökkenõmentesen végzik, mint a koronavírus-járvány. Az ápoló folyamatos támaszt nyújt a betegnek és a hozzátartozóknak egyaránt. Mindennapi munkája során empátiával, bátorítással és türelemmel fordul embertársaihoz, akik bizalmukat és köszönetüket fejezik ki. A nehéz körülmények ellenére is szívesen végzi munkáját.

Az európai trendeknek megfelelõen hazánkban is problémaként jelentkezik az egészségügyi szakdolgozók hiánya, a szakképzésekbe jelentkezők létszáma pedig azt mutatja, hogy a továbbtanulás és a szakmaszerzés céljából kevesen választják az egészségügyi szakképzéseket.

A Széchenyi 2020 programban 4,4 milliárd forintból megvalósuló „Ápoló leszek” ösztöndíjas program ezen a helyzeten kíván változtatni. A projekt alapvetõ célja, hogy javuljon az egészségügyi ellátás színvonala, és csökkenjen a hazai közfinanszírozott egészségügyi szolgáltatók működését veszélyeztetõ nagymértékű humánerõforrás-hiány, a jól képzett egészségügyi szakdolgozók révén pedig javuljon a magyar lakosság egészségügyi állapota. Az ösztöndíjasok támogatására a projekt országos mentorhálózatot hozott létre, amely segíti az egészségügyi intézmények és a tanulók közötti kölcsönös elkötelezõdést és a hivatástudat kialakulását.

Programunk célcsoportját az iskolarendszerû nappali és esti egészségügyi szakképzést nyújtó intézmények tanulói, és az õket mentorként segítõ oktatók képezik. A program keretében várhatóan

3200, egészségügyi szakdolgozói hivatást választó tanuló kaphat ösztöndíjat, amelynek mértéke 3,01 tanulmányi átlagtól havonta nettó 40.000 forint.

A támogatás legfontosabb feltétele, hogy az ösztöndíjjal támogatott szakképesítés megszerzését követõen legalább annyi ideig kell a tanulóknak valamely hazai közfinanszírozott egészségügyi szolgáltatónál a megszerzett szakképesítésnek megfelelõ munkakörben dolgozniuk, amennyi ideig az ösztöndíjat kapták. A kialakított ösztöndíjrendszer támogatja az egészségügyi szakképesítés megszerzését, és az azt követõ hazai közfinanszírozott egészségügyi szolgáltatónál történõ munkavállalást, biztosítva ezzel az egészségügyi szakdolgozói utánpótlást és az ellátás színvonalának javítását is.

A program keretében eddig 6 ösztöndíjas pályázati ciklus (7 pályázati felhívás) zárult le, melynek eredményeképpen 3214 tanulóval összesen 3821 ösztöndíjszerzõdés került megkötésre, és közel 1327 millió forintnyi ösztöndíjat folyósított a projekt.

A végzett ösztöndíjasok közül igazoltan 1527 fõ már elhelyezkedett valamely hazai közfinanszírozott egészségügyi szolgáltatónál és a megszerzett szakképesítésnek megfelelõ munkakörben dolgozik, vagy dolgozott.

A minõségi ápolási munka elképzelhetetlen magasan képzett, kvalifikált és hivatástudattal rendelkezõ szakdolgozói gárda nélkül. Az ápolók alkotják az egészségügyi dolgozók legnépesebb csoportját, kiemelt szerepet töltenek be a betegségek megelőzésében, a gyógykezelések és a rehabilitáció folyamatában. A szakápolóknak rendkívül sokrétû szaktudással kell rendelkezniük. Az ápolói szakma olyan tudást nyújt, amellyel minél magasabb szintû ápolói munka végezhetõ, például az otthoni betegápolás, diabetológia, geriatéria vagy foglalkozás-egészségügy területén. Emellett az ápolói szakma sokszínû, összetett.

„ŐK TESTESÍTIK  
MEG AZ  
EGÉSZSÉGÜGY  
SZÍVÉT  
ÉS LELKÉT”

Te döntheted el, hogy hozzád melyik terület áll közel, hol szeretnéd kamatoztatni tudásodat. Vannak, akik szívesen foglalkoznak idõskorú, súlyosan beteg emberekkel, mások inkább a rehabilitációval vagy egészségneveléssel, illetve vannak olyanok is, akik a pszichiátriai betegek ellátásában találják meg hivatásukat. Fontos, hogy mindenki olyan területen dolgozhasson, ahol a lehető legjobban tudja hasznosítani azt a tudást, amit a képzés során megszerzett.

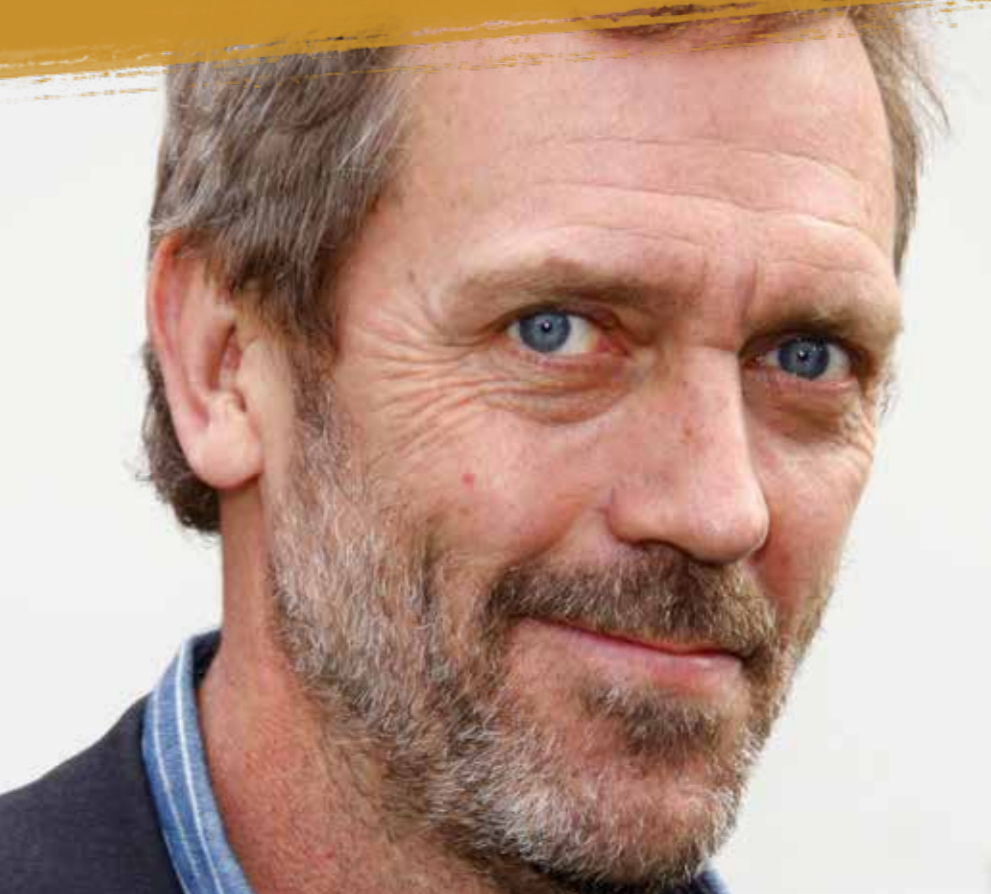
Magyarországon állandó hiány van a szakképzett ápolókból, így a képzés elvégzésével könnyen el tudsz helyezkedni. Ezzel a végzettséggel változatos munkalehetőségek várnak a kórházakban, klinikákban, szanatóriumokban és egyéb egészségügyi, illetve gondozási feladatot ellátó intézményekben. Magasabb szakmai végzettséggel könnyebben dolgozhatsz majd számodra megfelelõ egészségügyi intézményben.

Az érdeklõdõk az aktuális pályázati információkat a projekt honlapján a <https://apololeszek.aEEK.hu/osztondij-program> linken, valamint az ÁEEK és az ENKK honlapján ([www.aEEK.hu](http://www.aEEK.hu) és [www.enkk.hu](http://www.enkk.hu) oldalakon) érhetik el.



# ...MINT A FILMEKEN?

Gondolhatnánk, hogy az egészségüghöz kapcsolódó szakmák kétségkívül jó megítélésnek örvendenek, hiszen a bennük dolgozó emberek mind az egészségünkért, az életünkért küzdenek nap mint nap. Azonban ezeknek a szakmáknak a megítélése rengeteget változott az elmúlt 50 évben, és ma is folyamatosan változik, például a koronavírus-járványnak köszönhetően.



## Istenségekből földi halandók

Az egészségügyi szakmák népszerűségét már az is jól mutatja, hogy a legnézettebb tévésorozatok között több kórházsorozat is található. A New Amsterdam című széria kapcsán írja az orvosi dráma helyszínéül szolgáló kórház egyik orvosa, Brit Trogen, hogy mennyire jelentősen befolyásolták az elmúlt 50 évben az orvosi sorozatok a nézők megítélését az egészségügyről és a benne

dolgozókról. Ő főként saját szakmájáról ír a *The Atlantic* cikkében, hiszen többnyire az orvosoké a főszerep ezekben a kórházsorozatokban.

Az elmúlt öt évtizedben olyan sorozatokat tűztek képernyőre, mint például a Vészhelyzet, amiben már megjelentek a rideg környezetben túlhajszolt dokkik, akik kiégnek, hibáznak – azaz kiderült, ők is csak emberek. Vagy a Doktor

House, aminek főhőse egy gyógyszerektől függő zseniális diagnosztus, aki ráadásul végtelenül arrogáns és elviselhetetlen. A mostanában sokak által nézett *A rezidens* című széria pedig már extrém módon rossz fényben tünteti fel az orvosokat, akiknek többsége rendszeresen műhibákat követ el, majd balesetnek álcázza azt.

Aztán persze vannak olyan sorozatok is, amik a szakma fényét emelik, és még közel is vannak a valósághoz, mint a jelenleg is futó *Chicago Med*. És a kissé cukormázás, romantikus, ám kevésbé realisztikus *Grace* klinika is magasra emelte az orvosok renoméját.

## Kórházból jött influencerek és hírességek

Az amerikai egészségügy inspirálta sorozatokat a népszerű influencer orvos, Doctor Mike is megnézte és kommentálta videóblogjában. Ő például egy egész részt szentelt annak, hogy mennyire szomorúnak tartja, hogy a nővérek, akik sokszor sokkal fontosabb munkát látnak el, mint az orvosok, ennyire mellőzöttek ezekben a sorozatokban. Bár már van róluk szóló széria is *Nurses* címen, valótlanága nagyon felháborította a szakmabelieket. Az ilyen hatásokat el kellene súlyozandó, van már nagyon is aktívan működő nővér influencer, ő Donna Wilk Cardillo. A hölgynek nagyon jó stílusa van, szórakoztató, és inspiráló. Itt egy tőle származó idézet:



„Amikor arra a sok páciensre és szeretteikre gondolok, akikkel az évek során együtt dolgoztam, akkor tudom, hogy a legtöbbször nem emlékszik rám, és én se rájuk. De azt tudom, hogy mindegyüknek adtam egy kis darabot magamból, és ők is nekem magukból, és ezek a szálak adják nővéri hivatásom szövetét.” Az influencerek mellett a hírességek is sokat tehetnek egy-egy szakma megítéléséért. Tudtátok például, hogy Tina Turner eredetileg nővér volt? Vagy azt, hogy Mick Jagger kórházi betegszállítóként dolgozott, mielőtt a Rolling Stones frontembere lett? És azt, hogy Rúzsa Magdi eredeti végzettsége szülésznő? Az énekesnő szívesen mesél szülésznőként megélt élményeiről: „...valóban az egyik legszebb szakma, amikor az ember egy teljesen tiszta kis lelket tud a világra segíteni. Nekem az egyik legemlékezetesebb pillanatom volt, amikor egy szerb karácsony este – először életemben – teljesen egyedül vezettem le egy szülést” – mondta egyik interjújában.

## „Ha megmentesz egy életet, hős vagy. Ha százat, akkor nővér”

A WHO 2020-at a nővérek és bábák évének kiáltotta ki. Aztán jött a koronavírus-járvány, ami végleg az egészség-

ügy sztárjaivá tette a nővéreket, hiszen életüket kockáztatva helyettünk is ők törődtek szeretteinkkel, akik kórházi ápolásra szorultak. Az egész világ nekik tapsolt az erkélyeken, ablakokban állva, és számos dal íródott a tiszteletükre. Az egyiket egy nővér dalszerző férje írta, címe „I Give You a Hand”. De a Resistance Revival Chorus is tisztelgett a nővérek hősiesség helytállása előtt egy nagyon fülbemászó dal feldolgozásával, amit a kó-

russal együtt nővérek is énekelnek, címe „(Breathing) Good As Hell”. És ha már breathing, akkor egy ide vágó Kristen Bell-idézettel zárom a cikket:

„A nővérek ott vannak az utolsó és az első lélegzetnél. És bár örömtelibb a születést ünnepelni, az élet végén is épp olyan fontos ott állni a haldokló mellett.”







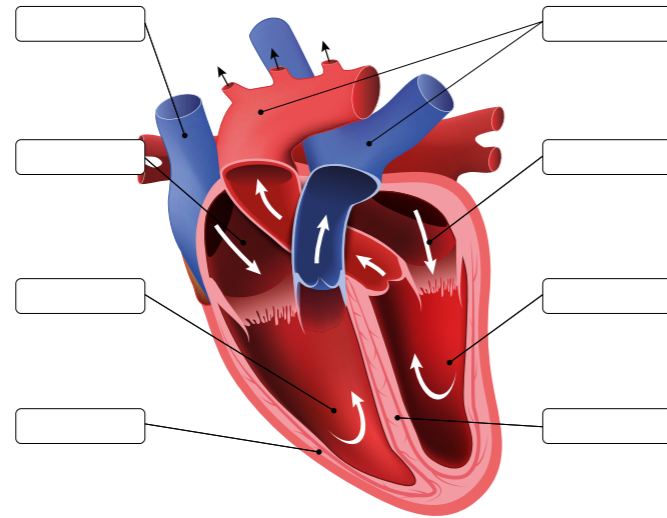
Számos feladat segít a felkészülésben az okosdoboz.hu oldalon, ahol a tanulás és a játék remekül megfér egymással. Az Okos Doboz Magyarország leglátogatottabb feladatgyűjteménye. Az ingyenes feladatgyűjtemény sokoldalú tartalmat szolgáltat általános-és középiskolás tanulók számára az egészségnevelés, biológia témaköreiben. A betegségek megelőzése, a táplálkozással, mozgással kapcsolatos ismeretek olyan tudásbázist és ellenőrző funkciókkal ellátott feladatokat nyújt az egészségügyben továbbtanulók számára, melyeken gyakorolhatják, ellenőrizhetik ismereteiket.

okosdoboz

# TANULNI JÁTÉKOSAN IS LEHET

Játssz velünk, oldd meg a feladatokat!  
Töltsd ki a kvízt!

1. Írd az ábra megfelelő részéhez az oda tartozó fogalmakat!



- szívsövény
- jobb kamra
- szívizom
- jobb pitvar
- bal kamra
- bal pitvar
- verőér
- gyűjtőér

2. Hány csontja van egy felnőtt embernek?

- A. 54
- B. 104
- C. 206
- D. 342

3. Nyugalmi állapotban az ember hányszor vesz levegőt percenként?

- A. 8-szor
- B. 16-szor
- C. 64-szer

4. Mi a nyál szerepe a táplálkozásban? (több jó válasz is van)

- A. Nélküle nem éreznénk az étel ízét
- B. Elindítja az emésztés folyamatát
- C. Nélküle nem tudnánk nyelni
- D. A benne található antitestek védik a szervezetet a külvilág behatásaitól

5. Hány liter vér kering az emberi testben?

- A. 2-3 liter
- B. 5-6 liter
- C. 7-8 liter

6. Milyen fóbiás az, aki fél a zárt terektől?

- A. Pirofóbia
- B. Agorafóbia
- C. Klausztofóbiás

7. A felsoroltak közül melyik zsírban oldódó vitamin?

- A. D-vitamin
- B. B-vitamin
- C. C-vitamin

8. Hány hét egy normálterhesség?

- A. 28
- B. 40
- C. 48

9. Vannak gömb, pálcika vagy spirális alakú...

- A. Csontok
- B. Szövetek
- C. Baktériumok

10. Melyik szerv termeli az inzulint?

- A. Mellékvese
- B. Hasnyálmirigy
- C. Máj

11. Hány kromozómapár van az emberi sejtekben?

- A. 10
- B. 23
- C. 24

12. Mi a kisagy funkciója?

- A. Gondolkodás
- B. Mozgás
- C. Érzelmi reakció

13. Milyen hosszú a vékonybél?

- A. 5-7 méter
- B. 10-14 méter
- C. 30-32 méter

14. Hány bordája van az embernek?

- A. 7
- B. 14
- C. 12

15. Az emberi élet során hány kilogramm bőrt „hámlunk le”?

- A. 5-6 kg
- B. 10-11 kg
- C. 18-20 kg

16. Hány szagot vagyunk képesek megjegyezni és felismerni?

- A. 6 ezret
- B. 10 ezret
- C. 50 ezret

17. Hol helyezkedik el a legtöbb izzadságmirigy?

- A. Tarkó
- B. Hónalj
- C. Talp

18. Hány arcizom összehangolt működésére van szükség, amikor mosolygunk?

- A. 6
- B. 17
- C. 25

19. Hány arcizom összehangolt működésére van szükség, amikor sírunk?

- A. 6
- B. 17
- C. 43

20. Rakd sorba a szünetelés lépéseit!

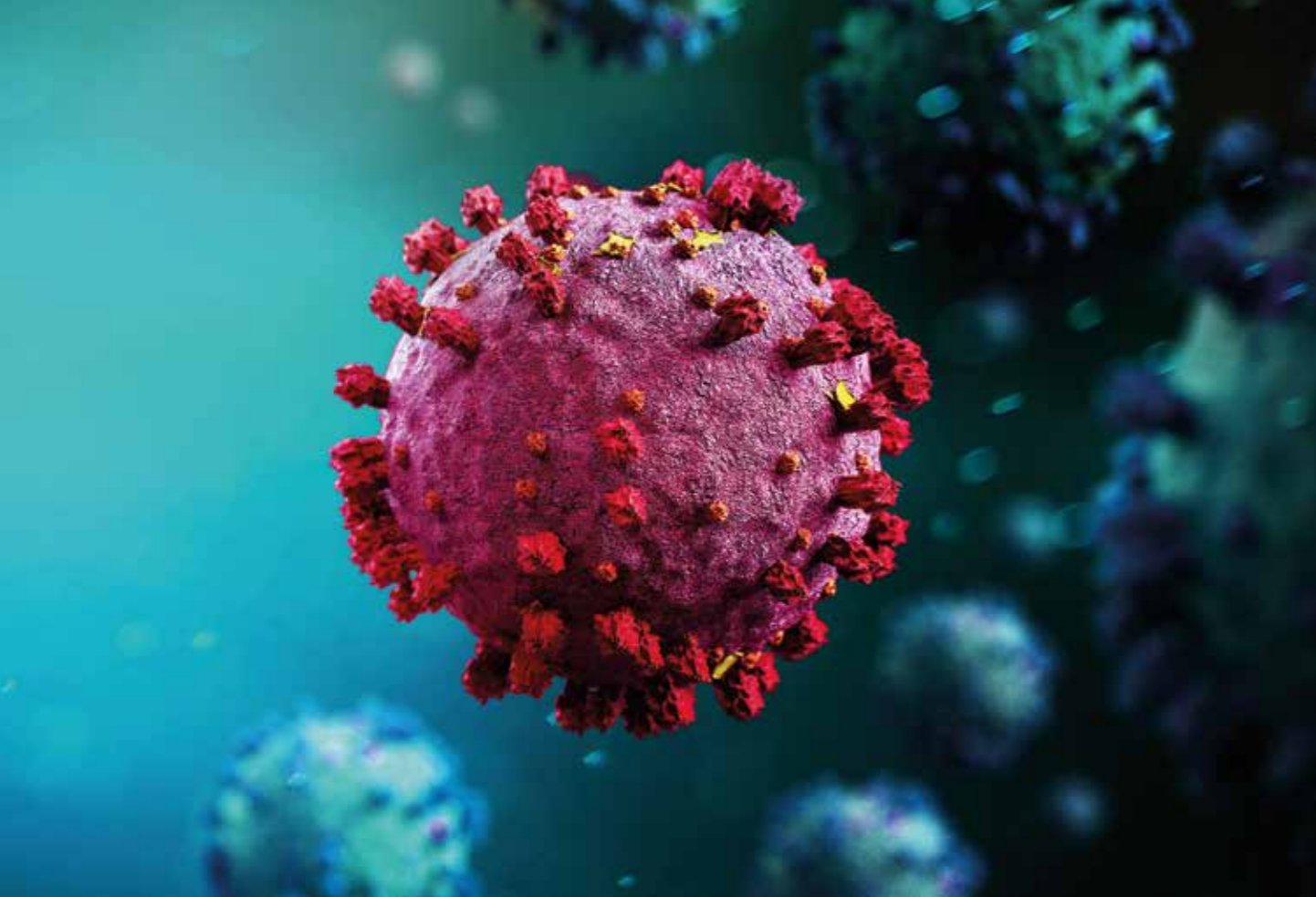
- A. a magzat megszületik
- B. a magzat fejjel a méhnyak felé fordul
- C. a méhlepény megszületik
- D. a magzatvíz elfolyik
- E. a méhszáj kitégüli
- F. a magzat a szülőcsatornába kerül

Az emberi testről ábrákkal és magyarázatokkal itt olvashatsz bővebben:



MEGOLDÁS  
1/ bal oldal, fentről lefelé:  
gyűjtőér, jobb pitvar, bal kamra, szívizom | jobb oldal, fentről lefelé:  
verőér, bal pitvar, bal kamra, szívsövény  
2/C; 3/B; 4/A, B, C; 5/B; 6/C; 7/D; 8/B; 9/C; 10/B; 11/B;  
12/B; 13/A; 14/C; 15/C; 16/B; 17/C; 18/C; 19/C; 20/E, D, F, B, A, C





## MIT HOZOTT AZ ÉLETÜNKBE A COVID-19?

A járvány megannyi új fogalmat és gyakorlatot hozott az életünkbe. Sokunknak alapjaiban rendezte át az életét, illetve kerültek közel hozzánk olyan dolgok, amikről korábban legfeljebb hallottunk, vagy filmekben láttunk.

A kialakult helyzet megérezte a félelmet, hozott szorongást, bezártságot, elszakított a barátoktól, az osztálytársainktól, a megszokott életünktől, de sok mindent meg is tanultunk. Például azt, hogy miért fontos a fertőtlenítés, a szánk elé tenni a kezünket, ha tüsszenünk, vagy köhögünk, de talán azt is: hogyan és miért kell figyelnünk egymásra, szüleinkre, nagyszüleinkre és már tudjuk, rajtunk is múlhat az ő életük.

Az elmúlt hónapok olyan új helyzeteket hoztak, amikkel egyikünk sem találkozott. Sem mi, sem a szüleink. Vegyünk sorra néhány változást, amivel együtt kell élnünk a Covid-19 miatt.

### Maszkviselés

Eleinte kicsit viccesnek, izgalmasnak találtuk, hogy mostantól el kell takarnunk az arcunkat, amit eddig legfeljebb farsangkor, vagy ázsiai turistáknál láttunk. Ma viszont óhatatlanul a mindennapjaink része ez a védelem. Büntetés járhat érte, ha a nélkül lépünk be a boltba, vagy ülünk fel a buszra, villamosra, sok helyre be sem engednek, ha nem viseljük. Ugyan sokan fölösleges nyugnek tartják, mások a legszuperebb szűrővel vértették fel magukat, a maszk már valóságos divatot is teremtett.

És mi ellen véd? Bizonyos fokú védelmet nyújt a koronavírussal szemben, de nem 100 százalékosat! Nagyon fontos a

maszk körültekintő használata: vagyis legyen tiszta a kezünk, amikor felhelyezzük, simuljon jól az arcunkra, a felhelyezés után már ne piszkáljuk, ne igazítsuk, ne húzzuk le beszédhez, orrfújáshoz. A szájmascok általában egyszer használhatóak, de ha „tartós” maszkunk van, újraháználhat előtt fertőtleníteni kell, minimum 60 fokos mosással vagy fertőtlenítőfolyadékkal.

### Kézmosás

„Moss kezet!” – ismerős mondat, mielőtt leülünk az étkezőasztalhoz, többségünk leginkább afféle szülői fegyelmezésnek gondolta az egészet, de talán sohasem értette meg ennek a lényegét. Most

viszont úton-útfélen kint vannak a fertőtlenítők, sohasem került ennyire a központba ez a kérdés. De tudad, hogy maga az ötlet a világon először egy magyar orvosnak jutott az eszébe? Semmelweis Ignácot az egész világ ismeri, ő mondta ki először, hogy a kézmosás az egyik leghatékonyabb módszer a betegségek terjedésének megakadályozására. A saját korában kevesen hittek a magyar orvosnak és a társadalom figyelmen kívül hagyta az intelmeit. Pedig Semmelweis Ignác már 1847-től alkalmazta a gyógyításban ma már alapvető higiéniai gyakorlatot, a rendszeres kézmosást a fertőzések terjedésének elkerülésére. A fiatal magyar orvos 1845-ben kezdett el a Bécsi Közkórház szülészeti osztályán dolgozni, ahol hamarosan felfigyelt az egyik kórterem rendkívül magas halálozási arányára, aminek senki sem tudta az okát. Rájött arra, hogy az orvosok, ápolók, akik az egyik pillanatban a beteggel foglalkoztak, vagy éppen a boncteremben dolgoztak, kézmosás nélkül vezették le a szülést. Fiatal nők százai, ezrei nem éltek túl a fertőzést, amit maguk az orvosok terjesztettek. Ma már jól tudjuk, hogy a szappanos kézmosás a vírusok leghatékonyabb ellenszere.



### Köhögési-tüsszögési etikett

„Tedd a szád elé a kezed, ha köhögsz, vagy tüsszentesz!” – a másik alap szülői utasítás, amit szintén nem igazán értettünk. Ámde most szinte összerendeznünk, ha valaki figyelmen kívül hagyja. Már-már automatikusan tesszük a szánk elé a kezünket és nemcsak illemszabály miatt, hanem azért is, mert tudjuk, hogy a kórokozók nyál útján terjednek. Ha éppen nincs nálunk zsebkendő, a könyökhajlatba is lehet tüsszögni vagy köhögni, a lényeg, hogy ne kerüljön a láthatatlan kórokozó a levegőbe.

### Gondoskodás

Sokunknak talán a nagyival vagy nagypapával van a legszorosabb kapcsolata. Tanulunk tőlük, szeretjük hallgatni a tör-

téneteiket, elmenni hozzájuk a legfinomabb borsólevesre és palacsintára. De eddig nem is igazán fordult meg a fejünkben, hogy baj érheti őket. Hogy az ő egészségük sokkal nagyobb veszélyben lehet járvány idején, mint a fiatalabb generációké. Most már talán mindenki megértette, hogy a nagymamáról, nagypapáról gondoskodnunk kell, néha pont azáltal, hogy nem találkozunk velük.

### Online suli

Napestig bújtuk eddig is a netet, és az internet, a laptop elektronikus porá-zunkká vált, de eddig leginkább a barátok, a szórakozás miatt. A járvány viszont új szerepet adott eszközeinknek.

Az elmúlt hónapokban már kötelezettségből is a gép elé kellett ülnünk, új világot nyitott, hogy a tanárunkkal csak így találkozhatunk, nincsenek osztálytársak, legfeljebb a virtuális térben és mindent otthonról csinálunk.

### A védőoltások szerepe

Magyarország élen jár az oltási rend terén, vagyis a legtöbb kórokozó ellen kötelező, némelyek esetében ajánlott az oltás, de sokan még nálunk is ellenérzésekkel voltak ezekkel szemben. Most viszont úgy tűnik, megértettük, hogy miért is jó megelőzni a bajt és várjuk a Covid-19 elleni védelmet.

**Kun J. Viktória**



# VÁLASZD TE IS AZ EGÉSZSÉGÜGYI PÁLYÁT!



További információkat, videóinterjúkkal és interaktív térképpel együtt a

**[www.hivatusunk.hu](http://www.hivatusunk.hu)**

oldalon találsz!

Sikeres pályaválasztást, jó felkészülést kívánunk!