

# ÁpolásÜgy

A MAGYAR ÁPOLÁSI EGYESÜLET továbbképző és tájékoztató kiadványa

## Érted! Érte! Értünk!

[www.apolasiegyesulet.hu](http://www.apolasiegyesulet.hu)



Feladó:  
Magyar Ápolási Egyesület  
1431 Budapest, Pf.: 190.

2019. 33. évf. 2. szám KÖZÖS ÜGYÜNK AZ ÁPOLÁS!





# Megbízható tapasztalatok<sup>1,2</sup>

Krónikus lymphocytás leukaemiában (CLL) szenvedő betegek esetén az IMBRUVICA a következőket nyújtja:



A betegség tartós kontrollját IGHV státuszról függetlenül<sup>3\*</sup>

Hosszú távú túlélési előnyt:

**75%**

azon korábban nem kezelt CLL-es betegek aránya, akik 7 ÉV UTÁN IS életben vannak<sup>2</sup>



Egyszerű adagolást, naponta egyszer, szájon át<sup>1</sup>

**imbruvica®**  
(ibrutinib) kapszula

## Válassza az IMBRUVICA-t a betegség tartós kontrollja érdekében<sup>2</sup>

\*86% az IMBRUVICÁVAL kezelt betegeknél a progresszió vagy halálozás rizikójának csökkenése 4 évnél.

Hivatkozások:

1. IMBRUVICA® hatályos alkalmazási előírása Elérhető: [www.ema.europa.eu](http://www.ema.europa.eu);
2. Byrd JC, et al. Up to 7 Years of Follow-Up of Single-Agent Ibrutinib in the Phase 1b/2 PCYC-1102 Trial of First Line and Relapsed/Refractory Patients With Chronic Lymphocytic Leukemia/Small Lymphocytic Lymphoma. Poster presented at the 60th ASH Annual Meeting and Exposition; 1-4 December 2018; San Diego, CA. Abstract: Blood 2018 132:3133
3. Burger JA, et al. Ibrutinib for first-line treatment of older patients with chronic lymphocytic leukemia/small lymphocytic lymphoma (CLL/SLL): a 4-year experience from the RESONATE-2 study. Poster presented at the 23rd congress of the European Hematology Association (EHA); 14-17 June 2018; Stockholm, Sweden. EHA Learning Center. 2018; 214817

Rövidített alkalmazási előírás  
IMBRUVICA 140 mg kemény kapszula

Bővebb információért olvassa el a gyógyszer Alkalmazási előírását! A hatályos Alkalmazási előírás teljes szövegét megtalálja az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ([www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis/](http://www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis/)) honlapján.



▼ Ez a gyógyszer fokozott felügyelet alatt áll, mely lehetővé teszi az új gyógyszerbiztonsági információk gyors azonosítását. Az egészségügyi szakembereket arra kérjük, hogy jeleljenek bármilyen feltételezett mellékhatást.

Az IMBRUVICA kizárólag orvosi rendelvényhez kötött gyógyszer (Sz). Az IMBRUVICA 140 mg kemény kapszula törzskönyvi számai: 90x kiszerelés: EU/1/14/945/001, 120x kiszerelés: EU/1/14/945/002. A forgalomba hozatali engedély jogosultja: Janssen Cilag International NV, Belgium, képvisellete: Janssen Cilag Kft., H-Budapest, 1123 Nagyenyed u. 8-14. Tel.: +36 1 884 2858.

Az IMBRUVICA a 9/1993. NM rendelet 7/b9 valamint 7b10. Indikációs pontjai alapján tételes beszerzés alá eső hatóanyagot tartalmazó készítmény, a felhasználásra jogosult intézmények számára a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő központi közbeszerzés keretében szerzi be, illetve az egyes intézmények által felhasználható kvótákat ugyancsak a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő osztja fel az intézmények között. Kiszerelesenként a bruttó fogyasztói ára: Imbruvica 140 mg kemény kapszula 90x: 1 868 381 Ft; 120x: 2 490 829 Ft. Az esetleges árváltozásról kérjük, tájékozódjon a [www.neak.gov.hu](http://www.neak.gov.hu) honlapról!

Lezárás dátuma: 2019.04.24. CP-86906  
©Pharmacyclics LLC 2018  
© Janssen Pharmaceutica NV. 2018

Janssen-Cilag Kft.  
H-1123 Budapest, Nagyenyed u. 8-14.  
tel.: (+36) 1 884 2858 fax: (+36) 1 884 2939  
e-mail: [janssenhu@its.jnj.com](mailto:janssenhu@its.jnj.com)  
[www.janssenmed.hu](http://www.janssenmed.hu)

**pharmacyclics®**  
An AbbVie Company

**janssen Oncology**  
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF JANSSEN



**Egyesületünk életében a 2019. év eseményekben, programokban igen gazdagnak bizonyul.**

Túl vagyunk a Magyar Ápolók Napja ünnepségen, mely rendhagyó volt, mivel erre a ciklusra kitűzött célunk, hogy az egészségügyi és szociális ágazat együttműködését erősítsük, kezdetét vette.

Pontszerző továbbképzéseink megújítására és igényeknek megfelelő új

képzések indítására nagy hangsúlyt helyeztünk, hiszen a 2018. évi tapasztalatok azt mutatták, hogy egyre nagyobb igény jelentkezik a helyben történő képzésekre. Új képzéseink közül a krónikus sebek kezelésével kapcsolatos tudnivalók oktatására első alkalommal egy szociális intézményben kerül sor, mely szakápolási engedéllyel rendelkezik.

Megtartottuk a Küldöttgyűlést, ahol a 2018. évi beszámoló valamint a 2019. évi terv elfogadásra került. Erről szóló beszámoló aktuális lapunkban olvasható és a honlapon is közzétételre került.

Az év első felének legnagyobb eseményére azonban a vi-segrádi Királyi Palotában 2019. május 20-án került sor, ahol egyesületünk fennállásának 30. évfordulóját ünnepelhetjük.

Különleges nap volt, hiszen sokan megjelentek azok közül, akik bábáskodtak egyesületünk születésénél, segítettek a kezdetekkor, akik nélkül nem lehetne ma egyesületről beszélni.

Ünnepségünket jelenlétével megtisztelte Schmittné Makray Katalin Tiszteletbeli Ápolónk, dr. Csányi Endre Péter egészségügyért felelős helyettes államtitkár, az egyesület korábbi elnökei, és a szakmai szervezetek képviselői, akik mindvégig

velünk maradtak. Ezen a napon lehetőségünk adódott arra, hogy a kitartó szakmai munka elismeréseként miniszteri kintűntetésre terjeszthessük fel tagtársainkat. A kintűntetéseket dr. Csányi Endre Péter helyettes államtitkár adta át kollégáinknak. A kintűntetettek névsorát „Akikre büszkék vagyunk” című oldalunkon olvashatják. Köszönetemet szeretném kifejezni az egyesület megalakításában részt vevő valamennyi ápolónak, szülésznőnek, Kossuth Zsuzsanna-díjazottnak, Tiszteletbeli Ápolónak, volt és jelenlegi vezetőségi tagjainknak, minden kedves tagtársamnak. Az ünnepség szervezése során megszólítottunk olyan tagtársakat, akinek az egyesület fejlődésében jelentős szerepük volt és arra kértük őket, hogy egy-egy kedves történet leírásával és egy fénykép megküldésével segítsék a felkészülésünket. Tapasztalatunk az volt, hogy az eltelt 30 évben nagyon sok mindent sikerült elérni, de írásos anyaga igen szegényes. A hiteles történetek összegyűjtésének nem titkolt célja, hogy mindenki számára elérhetővé tegyük könyv formájában megjelenítve.

Ez a nap rávilágított arra, hogy a ma embere rövid időre tervez. Gyors autó, gyors étkezés, gyors talpaló képzettség, felgyorsult emberi kapcsolatok és még lehetne folytatni a sort.

Mi az ápolásban – hivatásunkból eredően – hosszabb távon gondolkodunk, a 30 évnyi közös munka, a tapasztalatcsere és – talán mondhatom – örök barátságok alakulása is ezt mutatja.

Kívánom, hogy ez a szakmai kapcsolat, egymás munkájának megismerése, megbecsülése, a tenni akarás, sok jó gondolat csírájának legyen táptalaja, hogy számos alkalommal legyen még lehetőségünk arra, hogy az Egyesületünket ünnepelhessek.

„Érted, érte, értünk” mindenkiért, aki ezt a gyönyörű hivatást választotta!

Köszönöm, hogy együtt ünnepeltünk!

**Mínya Tünde**  
elnök

## Köszönet

Az emléklakett elkészítéséért ez úton is szeretnénk köszönetünket kifejezni a Sántha Kálmán Szakkórház dolgozójának, Nyilas Sándor keramikusnak, valamint a telephelyi orvos igazgató helyettesnek dr. Erdélyi Ágnesnek és Virág Jánosné telephelyi ápolási igazgató helyettesnek, akik erre a jeles alkalomra egy egyedi plakett készítésével is kedveskedtek, melyet a központi irodában őrzünk, köszönet érte!





# „Érted! Érte! Értünk!”

A Magyar Ápolási Egyesület megalakulásának 30. évfordulója alkalmából 2019. május 20-án a visegrádi Királyi Palotában tartottuk meg ünnepi találkozóinkat, mintegy 250 fő részvételével.

Időnként jó, ha az ember számadást készít, és erre kiváló alkalmat nyújtanak az évfordulók. Ilyenkor lehetőségünk adódik visszatekinteni a múltra, helyzetképet adni a jelenről és ezek tudatában felvillantani egy lehetséges jövőképet.



Öröm volt számunkra végignézni a teremben, hiszen rég nem látott, kedves arcok mosolyában gyönyörködhettünk. Jó volt érezni, hogy van bennünk valami közös, valami, ami így 30 év távlatában is összeköt bennünket.



Az ünnep különleges hangulatát a helyszín alapvetően meghatározta. Meghívásunknak eleget tett Schmittné Makray Katalin tiszteletbeli ápolónk, Dr. Csányi Endre Péter egészségügyért felelős helyettes államtitkár, valamint az egyesület korábbi elnökei és a szakmai szervezetek vezetői.



A rövid köszöntőket követően a szakmai tevékenység elismerésére kitüntetések – Pro Sanitate, Emberi Erőforrások Miniszterének Elismerő Oklevele, – átadása következett.

Így 30 év távlatában elmondhatjuk, hogy az alakuló ülésen kitűzött célok alapjaiban nem változtak, de mindenkor alkalmazkodtak a kihívásokhoz, úgy mint:

- ápolás gondozás elméletének és gyakorlatának fejlesztése, ma nem más, mint a megbízottságra való törekvés, a jó gyakorlatok átadása, és a pontszerző továbbképzések szervezése,
- szakmai érdekképviselés, ma nem jelent mást, mint együttműködés, nyitottság és konszenzuson alapuló megállapodás,
- ápolók társadalmi elismertségének növelése, ma nem más, mint Magyar Ápolók Napja, Szociális Munka Napja, Ápolók Nemzetközi Napja, Kossuth Zsuzsanna díj, Tiszteletbeli Ápoló, Tiszteletbeli Szülésznő, megyei szintű egyesületi elismerések átadása.



1989. május 20-án az ÁPOLÓK létrehozták a saját, önálló, független szakmai szervezetüket Magyar Ápolási Egyesület néven.

Jó volt az egyesület névválasztása is, hiszen hosszútávra határozta meg, hogy kikért is dolgozik a szervezet mindenkor vezetője. Mert nem csak az ápolókért, hanem magáért a hivatásért kívánunk jelenleg is tenni.

Nem csak a beteg, hanem az egészség ápolása is fontos számunkra, nem csak az ápolók, hanem az egészségügyi és szociális ellátás bármely területén, hivatását gyakorló munkatársunkért vagyunk ma is.

Az egyesületet ápolók hozták létre, de ez nem azt jelenti, hogy „csak” a betegágy mellett dolgozó ápolókat képviseljük, hanem a szakdolgozók széles körét, úgymint szülésznőket, gondozókat, asszisztenseket, oktatókat, ápolásvezetőket.





Ez a régi gondolat motiválta a 30 éves évfordulóra készült plakett mondatát, mely így hangzik „ÉRTE!, ÉRTED!, ÉRTÜNK!” valamennyiünkért akik, az egészségügyi ellátásban jelen vagyunk és a jövőben is itt kívánunk maradni.

Az egyesület első elnökét Nagy Gáborné Ibolyát, sajnos nem tudtuk elérni, de a megjelent korábbi elnökök rövid előadás keretében emlékeztek vissza a vezetésük időszakában történt legfontosabb eseményekre. Mucha Márkné Katalin ünnepi beszédét írásban kaptuk meg, megtisztelő volt számomra, hogy felkért, én tolmácsoljam gondolatait.

A múlt ismerete és tisztelete fontos számunkra, hiszen ahogy Babits Mihály írta:

„Múlt nélkül nincs jövő, s minél gazdagabb a múltad annál több fonálon kapaszkodhatsz a jövőbe”,  
s nekünk igen gazdag a múltunk!

Igyekeztünk a rendelkezésünkre álló dokumentumokból mindazon tagtársainkat felkutatni, akiknek aktív szerepe volt az egyesület megalakulásában, fejlesztésében és fenntartásában. Megkeresésünkre nagyon sokan örömmel válaszoltak és kérésünkre megosztottak velünk egy kedves történetet és egy hozzákapcsolódó fotót. Ezt azért kértük, mert az ünnepség szervezését megelőzően a rendelkezésünkre álló a dokumentumokat igyekeztünk áttekinteni és azt tapasztaltuk, hogy nagyon sok minden történt, de írásos nyoma bizony igen szegényes. A hiteles történeteket és fényképeket, terveink szerint 30 héten át a facebook ol-



dalon közzéteszük, majd anyagi lehetőségeinkhez mérten könyv formájában is szeretnénk megjeleníteni.



Örömmel szolgált, hogy leköszönő vezetőségi tagjaink, Szabó Bakos Zoltánné és Vágány Tamásné egyesületünk állandó bizottságának tagjai munkáját méltó módon tudtuk megköszönni.

Hol tartunk most? Jellemzően fiatalos

lendülettel, új ötletekkel, aktív kapcsolatot építünk a tagsággal.

Továbbra is fókuszban marad a tagtoborzás, az igényekhez igazodó képzések szervezése, szakmai projektekben való részvétel, kapcsolatépítés, szakmai és társadalmi szervezetekkel történő együttgondolkodás, a szociális és egészségügyi területen dolgozó munkatársak kapcsolatának erősítése, a társadalmi megbecsültség növelése.

Kikre számítunk? Minden tagtársunkra!

A személyes jó kapcsolatok az egyesület életében mindig meghatározó jelentőségűek voltak és ez ma sincs másként. Abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy gyakorló szakemberek és nagy tapasztalattal rendelkező segítők munkájára számíthatunk, akik szaktudásukkal, tenni akarással, elhivatottságukkal jelentősen hozzájárulnak az egyesület fejlődéséhez.

Szeretném köszönetünket kifejezni támogatóinknak: Borsod-Abaúj-Zemplén Megye Közgyűlésének, EDDSZ SzSzB Megyei Szervezetének, a Lélekzet Alapítványnak és a Medical Marketing Kft-nek, akik lehetővé tették számunkra, hogy méltó módon tudjuk köszönteni minden kedves vendégünket. Az ünnepség fotói egyesületünk weboldalán a képgalériában megtekinthetőek.

A Magyar Ápolási Egyesület 30. évfordulója alkalmából rendezett ünnepség valamennyi kitüntetettének szeretettel gratulálunk!

Minya Tünde



# Akikre büszkék vagyunk



Egyesületünk 30 éves fennállása alkalmából 2019. május 20-án Visegrádon a Királyi Palotában rendezett ünnepségén miniszteri kitüntetést vehetett át:

Pro Sanitate Díj	
Dr. Andavölgyiné Tóth Márta	osztályvezető főnővér, Fejér Megyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház
Jakab Józsefné	vezető asszisztens, SzSzBMK Egyetemi Oktatókórház, Mátészalka
Móricz Józsefné	ápolásvezető, Markusovszky Egyetemi Oktatókórház, Szentgotthárd
Ungi Ferencné	gyógymasszőr, Zsigmondy Vilmos Harkányi Gyógyfürdő-kórház
Emberi Erőforrások Miniszterének Elismerő Oklevele	
Arató Miklósné	osztályvezető ápoló SzSzBMK Egyetemi Oktatókórház, Sántha Kálmán Szakkórház
Decsovné Dóczi Katalin	főnővér Pest Megyei Flór Ferenc Kórház
Dulibán Lászlón	osztályvezető főnővér B.-A.-Z Megyei Központi Kórház Hospice
Fodor Zsuzsanna	főnővér Dr. Kenessey Albert Kórház- Rendelőintézet
Golovics Anikó	vezető ápoló Bács-Kiskun Megyei Kórház
Gomborné Riegel Ildikó	körzeti ápoló Gyógykuckó Egészségügyi Háziorvosi Bt.
Dr. Győriné Dávid Stefánia	osztályvezető ápoló Tolna Megyei Balassa János Kórház
Kis Tünde Mária	ápoló PTE KK Szívgyógyászati Klinika
Miklós Zsuzsanna	ápoló Albert Schweitzer Kórház Rendelőintézet
Strehó Ildikó	főnővér Dr. Kenessey Albert Kórház- Rendelőintézet
Kanizsai Dorottya Kórház Pszichiátriai Osztály ápolói	Boros Károlyné, Bakos Laura, Balogh-Bognár Ilona, Fischer Judit, Horváth Adrienn, Horváth Ferenc, Jenei Judit, Joóné Vincze Szilvia, Kobra Istvánné, Koltainé Szabó Gabriella, Kozálk Norbert, Lőrincz Imréné, Nagyiványi-Fekete Erzsébet, Németh Bernadett, Németh Tamás, Oláh Csaba Tibor, Orbán János, Orbánné Knausz Miriam Krisztina, Petesné Kosaras Tünde, Sütő Andrea, Szabados Fanni, Vadasfalvi Lajosné, Varga Szilvia

# Visszaemlékezés a Magyar Ápolási Egyesület megalakulásának 30. évfordulója alkalmából



**Az Ápolási Egyesület létrehozásának gondolata a Magyar Kórházzövetségen (MKSZ) belül született meg. Akkor még nem létezett a név, mint ahogyan sem egyesület, sem bármiféle tömörülés sem. Mint kórházvezető főnővér tagja voltam a MKSZ-nek (elnök dr. Mányi Géza), és eljártam a rendezvényeire. Itt kerültem kapcsolatba a Kórházzövetségen belül működő Ápolási Szekcióval (elnök: Nosza Magdolna).**

**Dr. Mányi Géza figyelemmel kísérte néhány olyan ápolási vezető főnővér pályafutását, akiket – mint engem is – néhány évvel korábban tanított az Egészségügyi Főiskolán. Felkészített minket, hogy a lehető legjobb gyakorlati munkavégzés mellett tanulmányozzuk a külföldi szakirodalmat és végezzünk ápoláskutatást.**

A főiskolán tanított minket dr. Bán Mária (eredetileg ápolónő, műtősnő), fővárosi vezető főnővér is, aki megtanított minket a Magyarországon még ismeretlen, de nemzetközi viszonylatban is új elméletre és módszertanra – az ápolási folyamatra. Kórházvezető ápolási és főiskolai munkámban sok hasznos tapasztalatot nyertem Nosza Magdolna Vas utcai kórházvezető főnővér, főiskolai adjunktustól. Ő és Várhelyi Józsefné – az Ápolási Szekció titkára – készítettek elő a későbbi egyesület megalakulását.

Időközben a MKSZ Ápolási Szekcióján belül formálisan is létrejött az Ápoláskutatói Munkacsoport, melynek elnökévé választottak. Az akkori kutatásom témája a munkahelyi légkörből levezetve „Az ápolás helye az egészségügy hierarchiájában” lett. Az általunk és az ápolási igazgatók által gyűjtött adatokból valamint a hármast vezetősről szóló információkból készült összefoglalást és javaslatokat alkalmam adódott közvetlenül dr. Bajtay Andor államtitkárnak átadni, majd a reformtitkárság vezetője dr. Jávor András felkérésére megküldtük a Népjóléti Minisztériumnak. Ennek eredménye lett, hogy közös rendelet foglalta írásba az orvosi-, gazdasági-, és ápolási igazgatói pozíciót és feladatkeretét.

A kutatás eredményeit bemutató cikk 1991-ben jelent meg az Egészségügyi Dolgozó című lapban. Majd angolra lefordítottam és az ICN biztatására megküldtem az International Nursing Review-nak, ahol meg is jelent.

Ezzel párhuzamosan 1992-ig folytattuk a kutatást a nővérképzésről. Az első két évben gyűjtött adatok alapján modelleket dolgoztunk ki, melyeket széles körben vitára bocsátottunk: közép- és felsőfokú képzésben oktatóként és oktatóként részt vevők, nővérvezetők, szakszervezet, stb. körében.

Eredménye: a nővérképzés Európai Unió előírásainak való megfelelés, ami a csatlakozás egyik feltétele volt, és amelyet a későbbi TAIEX vizsgálat megerősített. Ez a munkánk is nemzetközi irodalomban publikálásra került. Ezek után aktív kutatói munkára már nem volt időm, de a rám ragadt kutatói szemléletet nagymértékben hasznosítottam, így az egyesület későbbi projektjeit érdemben tudtam vezetni.

1987-ben és 88-ban kaptunk tájékoztatást arról, hogy az MKSZ legaktívabb munkacsoportja az Ápolási Szekció, mely – mint önálló nővérszervezet – kiválhatna az MKSZ-ből.

A kiválásnak voltak támogatói és ellenzői is. Én erősen támogattam a kiválást. Véleményem az volt, hogy bár az or-

vosokkal azonos a célcsoportunk – a betegek – azonos a fő érdekünk – a gyógyulás – vannak olyan érdekek is, melyek nem azonosak, sőt ellentétesek. Hogy az ápolás és az ápolóképzés gyakorlati és elméleti fejlesztése, az ápolás hivatás-ként való végzése és tisztelete, önálló ápolói szervezetben eredményesebb lehetne.

Akkor ezt csak néhány kutatási adatom támasztotta alá. A nemzetközi tapasztalatokat nem ismertük, hazai meg nem volt.

De tudtuk, hogy olyan nővérszervezetet szeretnénk melyet – ápolók hoztak létre az ápolók számára, ápolók tartják fenn tagdíjából, ápolók működtetik, ápolók vezetnek. A rendszerváltás után kedvező volt a társadalmi, politikai légkör, az ICN támogatta az önállósulást, itthon pedig már kitermelődött az az „ápolói elit”, amely készen állt a vezetésre.

1989. áprilisában hivatott engem Nosza Magdolna és Várhelyi Józsefné (az Ápolási Szekció titkára), hogy elvállaljam-e az új szervezet vezetői tisztségét? Nem vállaltam.

Próbáltak meggyőzni: az MKSZ áprilisi éves közgyűlése már elfogadta a kilépésünket, készen van az új ápolási szövetség/ egyesület alapszabálya, be van jelente az alakulás időpontja – 1989. május 20. Ápolók Nemzetközi Napja ünnepség keretében – a hazai egészségügyben és nemzetközi viszonylatban is negatív megítélést váltana ki, ha elmaradna a megalakulás. Engem ilyen érvekkel meg lehet győzni. Javaslatuk az volt, hogy Nagy Gáborné Ibolya (ORFI főműtősnő) legyen az elnök én pedig a főtítkárr, vagy fordítva.

Ettől kezdve a megalakulásig éjjel-nappal dolgoztunk az Alapszabály megismerésén, szükséges módosításokon, vizsgáltuk a pénzügyi lehetőségeket, terveket készítettünk, irodát kerestünk, városi vonalat kérvényeztünk, belépési nyilatkozatot terveztünk, valamint a belépés kritériumait és módját is meghatároztuk. Terveztük az egyesület struktúráját is.

Vitatkoztunk az új szervezet nevén: Ápolók Szövetsége, Ápolónők Egyesülete, és sok más, végül a Magyar Ápolási Egyesületben állapodtunk meg. Azért mert kifejezte a lényegét, tartalmazta a prevenció elvét, az egészség ápolásának fontosságát: ápolók, védőnők, szülésznők, gondozók szerepét is. Az is fontos, hogy jól hangzik mind magyarul mind angolul.

Vitatkoztunk azon is, hogy jogutódok legyünk-e, fenntartsuk-e az ICN tagságot. Mindkét vitás kérdésben a tagság az én javaslatomat fogadta el, pedig akkor még kevesen ismertek, csak egyszerűen és józanul érveltem, ők pedig józanul gondolkodtak.

1989. május 20-án megtartottuk az Ápolók Nemzetközi Napja ünnepséget, majd az Egyesülési jogról szóló 1990. évi II. törvényre hivatkozva átalakultunk Alakuló Közgyűléssé, ismertettük, megvitattuk és elfogadtuk az Alapszabályt. Késő délután a levezető elnök szólt: „Ezennel ünnepélyesen bejelentem, hogy a Magyar Ápolási Egyesület megalakult.”

Az alakuló közgyűlésen főtítkárrá választottak. Néhány hónap múlva Nagy Gáborné lemondása miatt engem elnökké, Bácsi Mária pedig főtítkárrá választották.

Hogy kik voltak a segítségemre, azt nagyon nehéz elmondani. A fél ország egészségügye az egyesület mellett volt, a másik fele meg ellene. És volt, aki hol ide, hol oda tartozott. Az ellenzékben komoly potentátorok is voltak, pl. az Orvos-Egészségügyi Szakszervezet. De a célunk annyira kézenfekvő volt, és valószínűleg jól kommunikáltuk, hogy tudtunk előre haladni. (Ezt most utólag látom csak így).

Hűséges segítóm és a legjobb barátom volt a kezdetektől fogva Dongó Istvánné Katika alelnök. Mindent tudott és mindent csinált. Mindig segítségemre voltak az aktuális elnökségi-vezetőségi tagok és a munkabizottságok vezetői. Nekem kb. a munkám 30 %-át jelentette az angol nyelvű feladatok végzése. Pl. az un. „Svéd projekt”. (1991-1997) A Svéd projekt az egyesület fennmaradásához, fejlődéséhez nyújtott lehetőséget. Az ICN összehozott minket a svéd nővérszervezettel, akiktől igen komoly eszmei és anyagi támogatást kaptunk. Pályázatot kellett benyújtanunk, de 1990-et írtunk, a pályázati rendszer még szokatlan volt hazánkban. Nyilvánvaló volt, ha sokat hezitálunk, elbukjuk a támogatást, amire oly nagy szükségünk volt. Így hát a rendelkezésre álló rendkívül rövid idő alatt megírtam a pályázatot. Klinikai orvos munkatársaim segítettek az angol nyelvtani javításban.

A pályázaton nyertünk, ez volt az időszak legfontosabb eredménye. A későbbiekben évente kellett pályázni és értékelési jelentéseket írni.

Mindezekbe már bevontam korábbi kutató- és vezető társaimat: Dongó Istvánnét, Bácsi Mériát, Szilvassy Lajosnét, Dr. Fáy Tamásnét, Vágány Tamásnét, Csetneki Julikát, Vártokné Rózsát, Füstös Mártát, Szónya Katalint, Jakabné Petrik Zsuzsát, Egyed Imrénét, Tamás Istvánt, Bittóné Wágner Hajnal-kát, Zsiga Mériát, Szalai Zsuzsát, dr. Papp Katalint, Szabó Bakos Zoltánnét, dr. Szemesi Imrénét, Kovács Istvánnét, továbbá Kovács Pálnét és dr. Csanádi Lajosnét, és még sok-sok segítőtársamat, megyei és alapszervezeti vezetőket.

Jól sáfárcodtak bevételeinkkel és mindig biztosságot jelentettek az egyesület gazdasági szakemberei: Harsányi Imréné Anikó, Borbás Józsefné Ili, Gyulai Tiborné, Balogh Tiborné, Benő Lászlóné. Felbecsülhetetlen segítséget nyújtottak a titkárnők Várhelyi Józsefné és kiemelkedően Horváth Mónika. Hogy milyen embereket nevelt ki az egyesület, azt mutatja, hogy vannak aki, a mai napig – tehát 30 éve – tehát el feladataikat hasznosítják megszerzett tapasztalataikat.

Ez az időszak kb. 3-5 évig tartott. Amíg kissé megismertek, látták, hogy amit akarunk az becsületes és tiszta dolog mindenkinek – betegnek, orvosnak, más munkatársaknak is jó – és elfogadtak bennünket.

Az eredményeket lassan jelentkeztek (ápolási igazgató státusz, nővérképzés). Továbbá: több alkalommal irodát kellett szerezni a városi telefonvonalat, félállású könyvelő/titkárnőt alkalmaztunk, zajlott a tagtoborzás, megterveztük az egyesület logóját, kiépítettük az egyesület vezető szerveit, szakmai szekcióit, kapcsolatait stb.

Részt vett az egyesület előkészítésében Sövényi Ferencné, mint országos főnövér. Engem bevont külföldi kapcsolataiba, ami az egyesület számára komoly segítséget jelentett. Így kerültem az Európai Ápolók Munkacsoportjába, akik felkérték egyesületünket a következő évi konferenciájuk megrendezésére. Igen jól sikerült, szerencsém volt, mert az első fogadás megtartására elkértem és megkaptam a Szépművészeti Múzeum auláját. Vendégeinket lenyűgözte a sok szépség és magyaros vendégszeretet, így vitték tovább a MÁE jó hírét.

Kb. 10 évig tartott, amire elmondhattuk, hogy az egyesületnek neve van. Voltak eredmények, **mert végigvittük, amit elkezdtünk.** Volt, ami egy év után lezárhattunk, és van, ami most 30 év után is aktuális. Mennyiben vagyunk mi különbek bárkinél a szakmában? Annyiban, hogy képviselünk egy értékrendet, melyben a szakmai tudás és az erkölcsi ma-

gatartás egyformán magas fokú, példamutató és eredményes mindazok számára, akik hozzánk fordulnak. Értékrend, amely nem más, mint a hivatástudat, melynek birtokában képesek vagyunk a saját érdekeinket, a ránk szoruló betegek érdekei mögé sorolni.

Későbbi időszak, de megemlíteném, hogy 2000 júniusában, a Brüsszelben székelő Ápolók Állandó Bizottsága az Európai Unió Bizottsági ülésére fél órás előadásra kért fel, melyet a volt szocialista országok ápolói helyzetéről tartottam. Ez mintegy 6 hónapos felkészülést igényelt, de rendkívüli megtiszteltetést jelentett a MÁE-nek.

2006-ban elnöki, illetve leköszönő elnöki tisztem lejárt. 2003-ban férjem súlyosan beteg lett, várható volt, hogy teljes körű ápolásra lesz szüksége, ezért nem vállaltam további elnöki jelölést.

Az elnöki tisztséget követően feladatom maradt

- az Evidence based nursing projekt
- az EU ismeretek ápolóknak projekt befejezése.
- 4 évig dolgoztam a WHO Európai Területi Irodájában ápolási szakértőként, ahol részt vettem a XXI. sz. Egészség Stratégiájának kidolgozásában.
- Milánóban Nemzetközi Otthonápolási Konferencián kértek előadás tartására.
- Ápolástant tanítottam (az ápoló filozófiája, küldetése, címmel) a budapesti Egészségügyi Főiskolán, később angol nyelven a POTE-n külföldi medikus hallgatóknak.

Közben óriási erőfeszítéssel dolgoztam a kamarai gondolat az ápolói kamara eszmeiségének és szükségességének elfogadtatásán, a törvénytervezet elkészítésén, és az országgyűlési elfogadás előkészítésén. Ebben a már felsorolt munkatársaimon kívül rendkívüli segítségünkre volt Kárpáti Zsuzsa országgyűlési képviselő, volt főiskolai tanítványom.

Utódomként Balogh Zoltán alelnököt javasoltam, aki megválasztásra került. 2003-tól 2006-ig leköszönő elnökként, segítettem munkáját. Balogh Zoltán az egyesület neveltje, saját értékei mellett magába szívta az egyesületet jellemző filozófiát, hivatástudatot, szakmai igényességet.

A következő elnök Bugarszki Miklós, szintén több éve dolgozott már az egyesületben. Elhivatottságát mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy folyamatosan adta át a feladatokat és a tisztségviselőket a kamarának, miközben gondoskodott az egyesület fennmaradásáról.

A jelenlegi elnök Mínya Tünde tudását női intuícióval ötvözve elismerésre méltóan vezeti az egyesületet. Kívánom, hogy továbbvigye a közös eszmét – amely ma, 30 év múltán is érvényes.

Ez a 30 év kitermelte a legjobb **elméleteket és embereket.** Az ő esszenciájukból, szakmaszeretetükből jött létre és működik ez az Egyesület. Ők készítették elő és hosszas meggyőzéssel fogadtatták el a Kamara gondolatát és keményen harcoltak érte. **A Magyar Ápolási Egyesület az ápolás elit csapata!** Megtisztelő, hogy közel 20 évig a munkájában részt vehettem.

Üdvözlettel:  
**Muha Márkné Katalin**  
örökös elnök



### Tisztelt Küldöttgyűlés!

A Felügyelő Bizottság, mint a Küldöttgyűlés által megválasztott testület eleget téve az **Alapszabályban foglalt kötelezettségének látja el a működés felügyeletét, így történt ez a 2018. év esetében is.**

Figyelemmel kísérte a **2011. évi CLXXV. törvény az egyesülési jogról, a közhasznú jogállásról, valamint a civil szervezetek működéséről és támogatásáról** előírásainak érvényesülését a működés, a gazdálkodás során, szem előtt tartva a **hatályos gazdálkodási jogszabályoknak, és az egyesület belső szabályzatoknak való megfelelést.**

A 2019. évben fennállásának 30 éves jubileumát ünneplő Magyar Ápolási Egyesület, – mint a különböző intézményi keretekben működő ápolók, gondozók, szakdolgozók, technikusok, és egyéb egészségügyi szakemberek társadalmi összefogására létrejött legnagyobb országos civil szervezet – a 2018. évben is **közhasznú jogállású szervezetként tevékenykedett**, és ennek feltételei a 2019. évre is fennállnak.

**A Magyar Ápolási Egyesület szerveinek működése** a 2018. évben is az Alapszabályban meghatározott célok, feladatoknak megfelelően az ápolás szakma érdekeit szem előtt tartva történt.

Az egyesület tevékenysége egyaránt **értéket jelent az ápolás szakma elismertetése, fejlesztése, oktatása, információ áramlása és érdekképviselése** vonatkozásában.

**Tevékenységét színvonalas és aktuális országos, és megyei rendezvények, szakmai továbbképzés megvalósítása jellemzi.** Különösen igaz ez az elmúlt két évre és a jelenlegi jubileumi évre. A Kossuth Zsuzsanna-emlékével kezdődő ünnepségsorozat keretében országsszerte számos emlékünnepséggel, rendezvénnyel tudományos programmal, emléktáblák elhelyezésével és avatásával, pályázatokkal, konferenciákkal emlékeztek Kossuth Zsuzsannára és hívták fel a figyelmet az ápolás, mint hivatás fontosságára, megbecsülésére.

A megyei és helyi szintű szakmai rendezvények, kongresszusok, tanfolyamok, emlékünnepségek a helyi szinteken a tagság közelében, velük együttműködésben zajlottak.

**Jelentős eredménynek számít, hogy a MÁE tagságát az elmúlt években azonos nagyságrendben meg tudta tartani.** Köszönjük ezt azoknak a tagoknak, az aktív helyi szervezeteknek, akik oda figyelnek az új és ki és belépő dolgozókra, és felhívják a figyelmüket az egyesület jelentőségére és el tudják fogadtatni, hogy miért fontos ennek a civil szervezetnek a tagjának lenni.

**A 2018. évben az elnökségi, vezetőségi ülések az Alapszabálynak megfelelően az előírt számban megtartásra kerültek.**

**Az elnökség három alkalommal, az elnökség és vezetőség négy alkalommal ülésezett.**

**A 2018. évben hozott határozatokat a közgyűlésről az elnökségi, vezetőségi ülésekről készült emlékeztetők tartalmazták.** Erről az egyesület a **határozat tárat folyamatosan vezette**, a döntési arányok rögzítése megvalósult.

**A 2017. évi gazdálkodást a Felügyelő Bizottság az alábbi szempontok alapján vizsgálta:**

- közhasznú jogállásnak megfelelő könyvvizetés és beszámoló készítése

- jogszabályoknak, belső szabályzatoknak való megfelelés
- vagyon változása, pénzeszköz felhasználása összhangban áll-e az adott évi bevételi és költségtervvel, az Alapszabálynak megfelelő tevékenységgel
- elnökségi, vezetőségi ülések, határozathozatal az előírásoknak megfelelően történik-e
- könyvvizetésre vonatkozó előírások betartásra kerültek-e, az analitikus és főkönyvi könyvelés a mérleg és eredmény kimutatás összhangja, egyezősége biztosított-e?

**Az egyesület az előírt szabályzatokkal rendelkezik:** számviteli politika, számlarend, számlatükör, pénzkezelési és leltározási, selejtezési szabályzat, valamint a megyék elszámoltatására készített belső szabályozás.

Az egyesület a Számviteli politikáját az alábbiak szerint alakította ki:

- kettős könyvvitelt, és analitikus nyilvántartásokat vezet
- a civil és közhasznú szervezetekre vonatkozó szabályokat alkalmazza
- beszámolási formája: egyszerűsített éves beszámoló mérlege kettős könyvvitelt vezető egyéb szervezetek részére, és ennek megfelelő eredmény kimutatása
- kiegészítő melléklet egyszerűsített éves beszámolóhoz és közhasznúsági jelentés
- az Áfa körbe nem tartozik, egyéb adónemekben az adójogszabályoknak megfelelően adózik
- értékcsökkenést az adótörvény szerint a lineáris leírás kulccsal számolja el
- a tárgyi eszközöket beszerzési áron tartja nyilván, a mérlegben nettó értéken mutatja ki
- készletnyilvántartást nem vezet, az anyagokat egyből a költség nem számolja el
- értékvesztést nem számol el.

Az egyesület a 2018. évben is a **küldöttgyűlés által elfogadott éves költségvetési terv és munkaterv alapján végezte a gazdálkodását.** Vállalkozási tevékenységet nem végzett, kizárólag közhasznú alaptevékenységet folytatott.

A MÁE elnöke által a 2018. évi Küldöttgyűlésen ismertettet és elfogadott költségvetési terv, szakmai program került megvalósításra. A költségvetési terv pénzforgalmi szemléletben, a tevékenységgel és ellátott feladatokkal összhangban kialakított bevételi és kiadási struktúrájának megfelelően tartalmazta a működést meghatározó tételeket.

A Felügyelő Bizottság áttekintette a kettős könyvvitelt vezető szervezet egyszerűsített éves beszámolóját és annak közhasznúsági mellékletét alátámasztó alapbizonylatokat, és az azok alapján készített nyilvántartásokat, összesítő kimutatásokat, megvizsgálva a számviteli és adó szabályok érvényre juttatását, a kialakított bizonylati rendet és fegyelmet. Megállapítható, hogy az az előírásoknak megfelelő.

**Az előzőek alapján kijelenthető, hogy a főkönyvi könyvelés megbízható alapot nyújtott az egyszerűsített éves beszámoló mérleg és eredmény kimutatás összeállításához.** A mérleg leltárral alátámasztott.

A banki és pénztári kifizetés valamint a bérszámfejtés dokumentumai rendezetten, teljes körűen és áttekinthető formában, a formai és tartalmi követelményeket kielégítve a MÁE központi irodájában rendelkezésre állnak.



# TauroLock™

CE 0123

ANTIMIKRÓBÁS KATÉTER LEZÁRÓ RENDSZER  
BIZTOSÍTJA A LUMEN ÁTJÁRHATÓSÁGÁT ÉS VÉD AZ INFEKCIÓK ELLEN



## A katéter használattal összefüggő véráramfertőzések megelőzése:

A centrális vénás katétereket (CVC) rövid vagy hosszú távon érhozzáférést biztosító eszközként használják hemodialízisben, onkológiában, intenzív terápiában és teljes parenterális táplálás esetén. A CVC-k használata esetén magas lehet a katéterrel összefüggő fertőzések kockázata. A fertőzések a katéter bakteriális kolonizációját okozhatják és a kórokozók fertőzés helyéről bejuthatnak a véráramba. A CVC-vel összefüggő fertőzések szeptikus tünetek kialakulásához vezethetnek, melyek a katéter azonnali eltávolítását teszik szükségessé.

A TauroLock™ katéter záró oldat **nem tartalmaz antibiotikumot**.

Profilaktikus célra fejlesztették ki. Jelentősen (~ 90%-kal) csökkenti a katéter fertőzések gyakoriságát.

A citrát (4%), (ciklo)-taurolidin és heparin/urokináz kombinációja kitűnő antikoaguláns és antimikróbás tulajdonságokkal rendelkezik a rezisztens kórokozók (pl. MRSA, illetve VRE) szemben is.

A TauroLock™ több nemzetközi irányelvben ajánlott, mint például a Német Dialízis Standard előírásokat kiegészítő Higiéniái Útmutatásokban, a Dialízisben Alkalmazott Higiéniával foglalkozó Német Társaság iránymutatásaiban, a Német Pediátriai Onkológiai és Hematológiai Társaság (GPOH) tudományos bizonyítékokon alapuló ajánlásaiban.

## A katéter biológiai eredetű elzáródásának megelőzése:

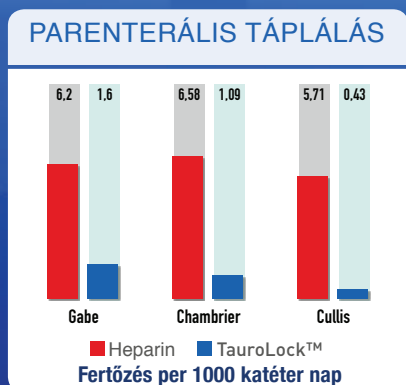
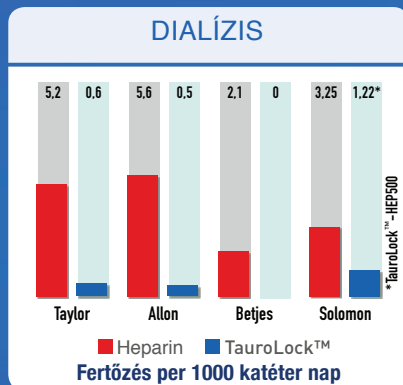
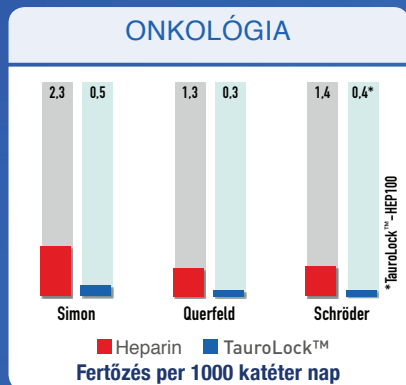
A TauroLock™ Katéter Lezáró Rendszer háromszorosan megelőzi a katéter elzáródását: mindegyik lezáró oldat tartalmaz 4%-os citrátot, mint alvadásgátló. Ez a koncentráció biztonságosan és hatékonyan eltávolítja a kalciumot a véralvadási kasszából.

Az alacsony koncentrációjú heparin opcionális használata további antikoaguláns hatást biztosít az antitrombinhoz való kötődéssel.

A TauroLock™-U25.000 (mely 25.000 NE urokinázt tartalmaz) alkalmazása a legjobb profilaktikus eszköz az elzáródás kialakulásának megakadályozásában.

A legmegfelelőbb lezáró oldat kiválasztása egyéni. Ugyanabban a katéterben különböző lezáró oldatok (pl. TauroLock™-HEP500, TauroLock™-U25.000) kombinálhatóak.

## TauroLock™ megelőzi a katéter infekciókat



A készpénz kezelés rendje szabályos, az előleg és szigorú számadású nyomtatványok kezelését az előírásokat betartva vezették.

A megyék elszámoltatása a Küldöttgyűlés által elfogadott belső szabályzatnak megfelelő rendben történik. Az elszámoltatást a MÁE Központi Iroda munkatársai végzik, ellenőrzését a főkönyvi könyvelést vezető kolléga ellátja. Az ellenőrzés olyan szabálytalanságot, – mely az egyesület pénzügyi és számviteli rendjét sértené – nem tapasztalt.

A banki és pénztári kifizetések utalványozott, szabályszerűen kiállított bizonylatok alapján történtek, a bizonylatok az egyesület nevére szóltak, és az egyesület céljaival és 2018. évi tevékenységével összhangban álltak. A kifizetések számlával, bérjegyzékkel, szerződéssel alátámasztottak. Bizonylat nélküli kifizetés nem történt.

Az adóhatóság felé a bejelentési, bevallási és befizetési kötelezettségét az egyesület rendszeresen teljesítette. Az adó folyószámla az adófizetési kötelezettségnek megfelelően tartalmazta a bevallási és befizetési adatokat, hátraléka nincs az egyesületnek.

A MÁE 2018. évi bevétele 35 192 ezer Ft volt. A ráfordításai 37 662 ezer Ft. Így 2 470 ezer Ft a közhasznú tevékenység vesztesége. Ez a mérlegben a saját tőkét is hasonló összeggel csökkenti.

Figyelembe véve a 2017. és 2018. évi kiemelkedő jelentőségű és magas költségigényű feladatokat, és számos országos jelentőségű megemlékezést, dombormű, és emléktábla avatást, a ténylegesen ellátott feladatok ismeretében elhanyagolható nagyságrendű. A színvonalas rendezvények fedezetét a saját tőke biztosította.

Az alapcél szerinti közhasznú tevékenységre előírt elkülönített nyilvántartás biztosított volt.

Bevételi oldalról a tagdíjak 1 722 ezer Ft-tal növekedtek, ez zömében a minimálbér emelkedésének tudható be.

A 2018. évi összes bevétel a 2017. évi összes bevételhez képest 2 094 ezer Ft-tal növekedett.

A ráfordítások a 2017. évhez képest 2018. évben 4 193 ezer Ft-tal növekedtek.

A kiadásokon belül meghatározó nagyságrendet 69,8% os nagyságrendet 26 281 ezer Ft-ot az anyagjellegű ráfordítások jelentettek, melyek az előző évhez képest 3 694 ezer Ft-tal növekedtek. A növekedés a már nevezett Kosuth Zsuzsanna Emlékév rendezvényeinek előző évről áthúzó kiadásából adódtak.

A közhasznúsági jelentésben szereplő MÉRLEG FŐÖSSZEG 21 millió 213 ezer Ft.

Az eszköz oldalon a befektetett eszközök 413 ezer Ft-tal, a forgó eszközök 20 millió 800 ezer Ft-tal szerepel. A forgóeszközök között a pénzeszközök 91,6 %-os részaránya biztonságot nyújt a jövőbeni működtetéshez. A követelések összege 1 362 ezer Ft, mely többségében a Megyéknél lévő előlegből, és az adókövetelésekből tevődik össze.

A forrás oldalon a saját tőke 19 millió 777 ezer Ft, a veszteség 2 470 ezer Ft, és a rövid lejáratú kötelezettség 1 436 ezer Ft.

A saját tőke esetében megállapítható, hogy a tervszerű gazdálkodásnak köszönhetően a jelentős költségigényű kiada-

sok ellenére mindössze mínusz 11 % vagyonszármazás következett be, a saját tőke a 2017. évi saját tőkének a 89 %-ára csökkent

#### JAVASLATOK:

##### Célszerűségi:

- A jövőben is kiemelt hangsúlyt kell fordítani az új belépő dolgozóakra, minden egészségügyi szolgáltatással meg kell ismertetni az egyesület céljait, tevékenységét.
- Az elkövetkezendő időszakban is tekintsek kiemelt feladatuknak a jelenleg még passzívabb Megyék hozzáállásának javítását, bevonását az Egyesület céljainak megvalósításába.
- A pontszerző továbbképzések jó gyakorlatát továbbra is őrizzük meg, törekedjünk minél több szakmai rendezvény szervezésére főleg a tagság közelében a megyei és egyéb helyi szinteken egyaránt.

##### Szabályszerűségi:

- A civil törvény 30. § (4) bekezdése szerint, ha a civil szervezet saját honlappal rendelkezik, akkor a közzétételi kötelezettség kiterjed a beszámoló, valamint a közhasznúsági melléklet saját honlapon történő elhelyezésére is. Biztosítsuk ezt az előírást a 2018. évi beszámoló esetében is.
- Kérjük a Megyék elszámoltatására vonatkozó szabályzatban meghatározni, hogy tárgyévi számlák milyen legkésőbbi időpontig fogadhatók be a következő évben, összhangban a Számviteli Politikában meghatározott mérlegkészítés napja időpont figyelembe vételével.

##### A Felügyelő Bizottság jelentését összegezve:

Megállapítható, hogy az elnöki beszámoló, a pénzügyi beszámoló, a mérleg, az eredmény kimutatás és a közhasznúsági jelentés valós, megbízható adatokat tartalmaz.

Az egyesület gazdasági tevékenysége az Alapszabállyal és a 2018. évi munkatervvel, költségvetéssel összhangban állt, annak céljait szolgálta.

A Felügyelő Bizottság javasolja a Küldöttgyűlésnek, hogy az elhangzottak szerint:

- a 2018. évi közhasznú egyszerűsített éves beszámoló mérlegét 21 millió 213 ezer Ft mérleg főösszeggel,
- a 2018. évi egyszerűsített beszámoló eredmény kimutatását 35 millió 192 ezer Ft bevétellel, és 37 millió 662 ezer Ft ráfordítással és
- mínusz 2 470 ezer Ft tárgyévi veszteséggel szíveskedjen elfogadni.

A MÁE tevékenységéhez, a gazdasági és szakmai eredményekhez a színvonalas rendezvényekhez gratulálunk.

A további eredményes munkához erőt, egészséget és sok sikert kívánunk!

Harsányi Imréné  
FB. elnök



# Magyar Ápolási Egyesület Közhasznúsági Jelentése a 2018-as évről

**A Magyar Ápolási Egyesület 2018-ban is a vonatkozó jogszabályok és az alapszabály a küldöttgyűlés és a vezetőségi értekezleteken meghozott határozatok alapján végezte feladatait.**

Ezek alapján a szakmai véleménynyilvánítás, közigazgatási egyeztetés, az érdekképviselés, szakmai konferenciák szervezése, szervezeti kötelezettségek teljesítése, részvétel az egészségpolitika alakításában, a civil kapcsolatok ápolása, építése, továbbá a szakmai tevékenység elismerése és az Ápolásügy kiadása voltak a legfontosabb feladatok. Szervezeti kötelezettségeink közül ki kell emelni a választási küldöttgyűlést, mely eredményeként Bugarszki Miklóst Mínya Tünde váltotta az elnöki poszton, Bugarszki Miklós pedig alelnökként folytatja munkáját. Ezen kívül az országos és területi szervezetek működtetése, támogatása is kiemelt fontosságú feladatot jelentett.

2018-ban is eljuttattuk az ágazatért felelős miniszternek és államtitkárnak a béremeléssel kapcsolatos javaslatainkat, amelyek a minimálbér emelkedéséhez igazított kiszámítható bértáblát tartalmaztak, megtettük észrevételeinket az ápolóképzés és utánpótlás megoldására valamint felhívtuk a figyelmet az életpálya szükségességére. Ismételten kértük az országos főápoló kinevezését. A részünkre eljuttatott jogszabálytervezeteket amennyiben érdekkörünket érintették véleményeztük.

A civil és közigazgatási szervezetekkel megfelelő kapcsolatot ápolunk.

Országos rendezvényeink közül kiemelt jelentőségű volt a Magyar Ápolók Napja, a Szociális Munka Napja és az Összevont Szekció Konferencia, amely szakmai rendezvényként négy szekciót érintett (hematológia, sürgősségi, pszichiátria, szociális). Országos rendezvénysorozat még a Kossuth Zsuzsanna-emlékév áthúzódó feladatai, amelyhez több egyetem, középiskola képzőintézmény is csatlakozott. Szülésznői szekciónk részt vett az Országos Szülésznői Konferencia és a Szülésznő Védőnő Gyermekepolói Konferencia szervezésében. A Pszichiátriai Szakápolói Szekció pontszerző továbbképzése is ez évben is folytatódott „Betegbiztonság a Pszichiátriában címmel több száz fő számára, valamint a „Tűszúrás okozta sérülések előfordulása és kockázata az egészségügyi dolgozók körében. A preanalitikai fázis mintavételi szabályai” címmel a BD-Hungáriával együttműködve továbbképzéseket szerveztünk az ország több pontján. A foglalkozás-egészségügyi szekció önálló továbbképző napot szervezett, így 2018-ban közel ezer fő kaphatott kreditpontot.

Meghívásra részt vettünk a Magyar Kórhákszövetség, az Egészségügyi Szakdolgozók Országos Kongresszusán és a

Magyar Ápolási Igazgatók Egyesületének konferenciáján. Továbbá több, kórházban szervezett ünnepségen, továbbképzésen is jelen voltunk.

Külföldi tagdíjfizetési kötelezettségünket teljesítettük. Részt vettünk a Brüsszelben és a Szlovákiai Senec-en megrendezett közgyűléseken.

Szervezeti kötelezettségeinket teljesítettük, az előírt vezetőségi és elnökségi üléseket és a küldöttgyűlést megtartottuk. A hatóságok felé fennálló kötelezettségeinket határidőre teljesítettük. Ebben az évben került sor a választási küldöttgyűlésre ahol az alapszabálynak megfelelően lebonyolítottuk a választásokat. Az elnökváltáshoz kötődő bejelentési kötelezettségünknek és adminisztratív teendőinknek eleget tettünk.

2018-ban a Kossuth Zsuzsanna-emlékév záró rendezvényére is tekintettel kiemelt figyelmet fordítottunk az elismerésekre melyeket a Magyar Ápolók Napján adtunk át. A tárgyévben is megrendeztük a Szociális Munka Napja ünnepséget, ahol egyesületi elismeréseket adtunk át. A megyei szervezeteink a Magyar Ápolók Napjához, illetve az Ápolók Nemzetközi Napjához kötődve szintén egyesületi elismeréseket adtak át. Öt fő Pro Sanitate, 18 fő a Miniszter Elismerő Oklevele, további 33 fő a Magyar Ápolási Egyesület Dicsérő Díszoklevelében részesült. Három fő megkapta a Kossuth Zsuzsanna-díjat, egy Tiszteletbeli Ápolót és két Tiszteletbeli Szülésznőt avattunk. Egy fő az Országházban vehetett át Szociális Munkáért-díjat.

Kiadásra került az Ápolásügy három számmal és támogattuk a Tudományos Diákkonferenciákat is. A tárgyévben került kiadásra a Kossuth Zsuzsanna-emlékév eredményeit összefoglaló könyv.

A bevételi oldalon 35 millió 192 ezer Ft, míg a kiadási oldalon 37 millió 662 ezer Ft egyenleg mutatkozott így 2 470 ezer az előző évek tartalékából került felhasználásra. Dologi kiadásokra az összes kiadás 69,6%-a, míg a személyi jellegűekre 30,4% került felhasználásra. A dologi kiadásokon belül a megyei felhasználás 5 523 819 Ft-volt.

Az egyesület gazdálkodása az elfogadott költségvetési terv alapján történt. A bevételi oldalon a tervezetthez képest minimális többlet keletkezett, a kiadási oldalon azonban a tervezetet meghaladtuk. A felelős gazdálkodás eredményeként az egyesület pénzügyi helyzete továbbra is stabil.

# Tisztelt Olvasó! Kedves Kolléga!



**Nagy öröm számomra, hogy ezúton köszönhetem fennállásának 30. évfordulója alkalmából a Magyar Ápolási Egyesületet.**

Harminc év nagyon hosszú idő. Három évtizeddel ez előtt még a régi rendszerben éltünk, nem volt még mobiltelefon, sem internet, és nem sejtettük, hogy milyen hamar eljön a rendszerváltás, vagy hogy tizenöt év múlva csatlakozunk az európai államok közösségéhez.

Akkor is voltak elkötelezett, jóra törekvő emberek, és működtek azok az egyetemes, emberi értékek, amelyek a kezdetektől fogva ott munkálnak minden gyógyító tevékenységben: az együttérzés, a segítő szándék, a másiekért vállalt felelősség.

Ez tette lehetővé, hogy amint mód nyílt független civil, illetve szakmai szervezetek létrehozására, máris voltak olyan lelkes kollégák, akik megalapították és megszervezték a Magyar Ápolási Egyesületet, mint az ápolási szakma legnagyobb hazai érdekképviseleti szervezetét.

Maga az ápolás egyidős az emberiséggel: amióta van betegség és sérülés, és amióta léteznek emberi kapcsolatok, ápolás is van. Mint szakma, azonban, csak a XIX. században alakult ki, Florence Nightingale tevékenységének eredményeképpen.

Mindenképpen büszkék lehetünk arra, hogy hazánkban az ápolói szakma már Florence Nightingale munkásságát



megelőzően, az 1848-49-es forradalom és szabadságharc idején létrejött, Kossuth Zsuzsanna szervező munkájának köszönhetően.

Ahogy fejlődött az orvostudomány, úgy fejlődött vele együtt az ápolás területe is. Egyre újabb és újabb ágai alakultak ki: a kórházi ápolás mellett megjelentek a szakápolói tevékenységek, majd az otthonápolás, a hospice ellátás, s a különböző, lassan saját lábra álló, önállóvá váló ellátási formák, mint a védőnői ellátás, vagy a szülésznői munka. Mára az egészségügyi szakdolgozók munkája átszövi az egész társadalmat.

Miközben azonban a tudás, és a szakmai lehetőségek egyre összetettebbé váltak, a lényeg, a tevékenység tartalma semmit nem változott. Az ápolás ma is az emberiségről, a személyes és társadalmi szolidaritásról, az egymásért viselt felelősségről szól, mint a kezdeti időkben. A szakmaiság megjelenése, illetve az állami szerepvállalás a gyógyításban mindössze annyi változást hozott, hogy a társadalom felismerte, mindez nemcsak személyes ügy, de közügy, mindannyiunk közös kérdése is.

A Magyar Országgyűlés 2014. évtől az ápolás presztízsének emelését, és az ápolói pálya szakmai fejlődésének előmozdítását elősegítendő a szervezett magyar ápolásügy megteremtőjének, Kossuth Zsuzsannának születésnapját, február 19-ét a Magyar Ápolók Napjának nyilvánította.

2014. évtől minden évben a Magyar Ápolási Egyesület szervezésében megrendezésre kerül a Kossuth Zsuzsanna-emléknap és ezzel sikerül a társadalom figyelmét talán egy kicsit jobban az ápolásra és az ápolókra irányítanunk. Meggyőződésem ugyanis, hogy a megbecsülés

alapját minden esetben az erkölcsi oldalon kell először keresni, a másik tevékenységének ismeretében és tiszteletében.

A 2012-2013. évben megkezdett és a 2016-ban folytatott, hosszú távú béremelési folyamatot sikerült meghosszabbítanunk 2022-ig, vagyis az elkövetkező négy évben továbbra is megtaláljuk a módját, hogy a köszönetünket ne csak erkölcsi formában, de anyagi eszközökkel is kimutassuk. A Kormány az érdekképviselletekkel egyeztetve fogadta el, hogy az elkövetkező 4 évben az egészségügyi szakdolgozók bére tovább emelkedjen, és e programnak köszönhetően 2022-ben az ápolók átlagosan 72%-kal keresnek majd többet, mint 2018 decemberében.

Azzal kezdtem e köszöntőt, hogy harminc év nagyon hosszú idő.

Körülbelül ennyi időnk van, hogy megéljük és átadjuk azokat az egyetemes, emberi értékeket, amelyekről a gyógyítás és az ápolás szól. Közös felelősségünk, hogy a következő generáció tudja, értse és maga is megélje ezeket.

Miközben tehát méltán ünnepeljük az elmúlt harminc év eredményeit, és mondunk köszönetet annak a sok embernek, akiknek az áldozatos munkája mind hozzátett a mai ünnep megvalósulásához, egy kicsit gondoljunk a jövőre is.

Ezúton mondok köszönetet a Magyar Ápolási Egyesület minden tagjának és rajtuk keresztül valamennyi ápolónak mindazon emberi értékekért, amelyeket az ápolók a hétköznapjainkban, a közösségeinkben, a társadalmunkban megélnék és kézzelfoghatóvá tesznek!

**Prof. Dr. Horváth Ildikó**  
államtitkár



**Pályafutásomat 1984-ben kezdtem Miskolcon a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Kórház Urológiai Osztályán. Kezdetben segédápolóként, ápolóként, műtős szakasszisztensként, később diplomás ápolóként láttam el feladataimat. Feladatomból az osztályra érkező tanulók gyakorlati felkészítése, később a Központi Műtöblosztályban vezető műtősnői megbízást kaptam, ahol gyakorlati oktatói feladatokat is elláttam.**

Az osztály és a műtő összehangolt munkája révén a folyamatos ápolási dokumentáció bevezetését valósítottam meg. Ez azért volt fontos, mert sikerült megvalósítani a holisztikus betegellátást, vagyis az ápolók megtervezték az ápolást, célok meghatározásával és ezt a tervet folytatták tovább a műtősnők és határozták meg a műtét következtében az ápolási problémákat, ápolási diagnózisokat és célokat, amelyet a műtét befejeztével az osztályos ápolók folytattak. Már ebben az időben gyakorlati oktatás, szakoktatás, az oktató-nevelő munka, a tananyag fejlesztés, szakértői feladatok ellátása, a szakmai munka, vizsgák szervezése, lebonyolítása, a gyakorlatok megszervezése és irányítása is feladataim közé tartozott. A folyamatos tanulás, szakmai megújulás jellemezte az életutamat. Felnőtt szakápolói, műtős szakasszisztens végzettséget és diplomás ápolói képesítést szereztem ebben az időszakban. Kapcsolatban álltam, figyeltem és támogattam a Magyar Ápolási Egyesület munkáját. Az egészségügyi szakképzés elképzelhetetlen megfelelő gyakorlatot biztosító intézményi háttér nélkül. Ezt a háttérrel a kórházak és más egészségügyi szociális intézmények biztosítják a tanulók számára. A gyakorlat során felmerült problémákat a szakoktatóknak kell megoldania. Elengedhetetlen a jó kommunikáció, a megfelelő konfliktuskezelési stratégia, a szakmai tudás, ugyanakkor türelmesnek és megértőnek is kell lennünk. Pályafutásom során 1996-tól minden évben tartottam tudományos előadásokat Országos Konferenciákon különböző témakörökben. Mindig szívügyemnek tartottam az ápolók presztízsét, a tanulói pályaválasztási motivációkat, s hogy milyen is legyen a jövő ápolója. Mindeközben óraadó tanárként álltam kapcsolatban a Ferenczi Sándor Egészségügyi Szakközépiskolával. Szerettem tanítani, sikereket értem el tanítványaimmal közösen és 1998-ban főállású egészségügyi szakoktatóként jelentkeztem a Ferenczi Sándor Egészségügyi Szakközépiskolába, ahol jelenleg is dolgozom, szakmai igazgatóhelyettesként. Feladatomból vezetőként ma már elsősorban az oktató-nevelő munka szervezése, vizsgáztatás, valamint az egészségügyi intézményekkel, minisztériummal és civil szervezetekkel való kapcsolattartás. A több évtizedes

szakmai elméleti, gyakorlati munka az egészségügyi és szociális szakmai képzésben oktatásban eltöltött időnek és a folyamatos tanulásnak köszönhetően elmondhatom, hogy összefüggéseiben látom az egészségügy, szociális, és oktatási, társadalmi alrendszereket. A folyamatos tanulást ez időben sem hagytam abba. Pécsen okleveles ápoló egyetemi diplomát, az ELTE-n pedagógus szakvizsgát szereztem. 2012-ben Debrecenben jogi szakokleveles ápolóként, majd 2018-ban Miskolcon, egészségügyi tanárként szereztem diplomát. Vizsgaelnökként és szakmai szakértőként az ország szinte minden oktatási intézményét bejártam, szereztem tapasztalatokat. Tanítványaimmal rendszeresen tartom a kapcsolatot, előadások megtartásában segítem őket, ahol hazai és nemzetközi konferenciákon az általam felkészített diákok sikeres előadásokat tartanak. Kiemelkedő eredményeim elismeréseként 2006-ban Pro Sanitate díjat, 2013. február 19-én Kossuth Zsuzsanna-díjat adományozott a Magyar Ápolási Egyesület. A Miskolci Egyetem 2018-ban Címzetes Főiskolai Docens kitüntető címet adományozott. 2019-ben a Miskolci Szakképzési Centrum Kiváló Pedagógusa Díjat kaptam. A Magyar Ápolási Egyesületnek 1998-tól vagyok a tagja. 2001-től a Ferenczi Sándor Egészségügyi Szakközépiskola helyi vezetőjeként láttam el feladataimat. 2007-től szakképzés és szakképzési fejlesztési bizottsági tag voltam, majd 2017-ben újja szerveztem a szakoktatói szekciót és vezetői feladatokat láttam el. 2018-ban a helyi megyei közösség bizalmat szavazott és megyei vezetőnek választottak.

Tanítványaim rendszeresen részt vesznek a Magyar Ápolási Egyesület rendezvényein, ahol csodálatos műsoraikkal teszik emlékeztetővé a rendezvényt. Minden tudásommal, erőmmel azért dolgozom, hogy népszerűsítsem az ápolók és a társadalom között Kossuth Zsuzsanna szellemi örökségét. Céltom, hogy az ápolás társadalmi elismeréséért dolgozzam ezután is, hogy az egészségügyi és szociális szférában dolgozó ápolók méltó anyagi és erkölcsi megbecsülésben részesüljenek. Kiemelt feladatomból tekintem az ápolói hivatás népszerűsítését a megfelelő utánpótlás biztosítását. Céljaim eléréséhez lehetőséget biztosít politikai szerepvállalásom. 2010-től tagja vagyok a B.-A.-Z. Megyei Közgyűlésnek. Ennek a tevékenységemnek köszönhető, hogy a megyében évente egy alkalommal két ápoló számára Szent Erzsébet Díjat adnak át. A Kossuth Zsuzsanna emlékében megyénkben számos helyen díjakat adományoztak, szobrokat emeltek és a Megyeházában domborművet avattak, hogy lehetőséget biztosítsanak ezáltal a folyamatos tiszteletadásra.

Szakmai vezetőként az iskolában minden évben megemlékezünk Kossuth Zsuzsannáról, tanulóink ismerik Kossuth Zsuzsanna szellemi örökségét és a Magyar Ápolási Egyesület célját és feladatát.

**Szegedi Judit**  
B.-A.-Z. megyei vezető



# Táncterápia idősek körében

„Olyan nincs, hogy életkor, az ember annyi, amennyinek érzi magát.”

Vavyan Fable

Hazánkban elöregedő társadalom él, ezért úgy gondoltuk, az lesz a legcélravezetőbb, ha ezen a korosztályon végzett tanulmány alapján mutatjuk be a táncterápia jótékony hatásait, ugyanis szerintünk az idősek megfelelő gondozása elősegíti majd a sikeres öregedést.

**Na, de mi is az a táncterápia?** A tánc a régi társadalmakban esszenciális szerepet töltött be, minden korban felfedezték a kedvező hatásait, de csak a XX. század környékén kísérleteztek először a terápiaként való alkalmazásával, kihasználva lelki hatásait, gyógyító erejét. A fejlődést Amerika kezdte 1966-ban, az Amerikai Táncterápiás Egyesület megalapításával.

A táncterápiapszichoszociális, pedagógiai és egészségügyi területeken fejti ki jótékony hatását, sőt a mindennapokban is megállja a helyét. A táncterápia pozitívan hat a testre és a lélekre. Fizikailag javítja a koordinációt, egyensúlyt és kedvelt mozgásformaként, akár inaktív személyek is szívesebben próbálják ki, mint más mozgásokat. Mint minden mozgásforma, a tánc is serkenti az endorfin termelődését, melytől boldogabbak leszünk. Ugyanakkor új ismeretségekre is szert tehetünk általa, nem fogjuk magányosnak érezni magunkat és új dolgokat ismerhetünk meg.

Térjünk kicsit át a célcsoportra, **az idősekre, és kapcsolataikra a táncsal.** Az idősek körében leggyakrabban előforduló betegségek az osteoporosis, Parkinson-kór, arthrosis és a demencia. Mindegyiknek vannak tünetei, melyek felismerésével megelőzhető az állapotromlás és terápiás kezelésekkel akár az életminőséget is javítani lehet. Az osteoporosis jelei közé a csonttörések tartoznak, melyek a koordináció- és egyensúlyzavarok, illetve a látás romlása miatt jöhetnek létre. A Parkinson-kór fő tünete a kézremegés, illetve az egyensúly és koordináció csökkenése. A demencia pedig a kognitív funkciók romlásával elmagányosodáshoz, depresszióhoz vezethet. Az arthrosis bármely ízületet érintheti és a kialakuló fájdalom miatt mozgásszegény életmód jön létre. A tánc minden korosztály számára egy természetes mozgás, így az időseknek is. Fizikai és mentális tréningként egyaránt tekinthető, sőt a táncmozdulatok javítják a mozgáskoordinációt, egyensúlyt. Mentális hatások az önkifejezés és az önismeret fejlesztésében nyilvánul meg, továbbá a kommunikáció, kapcsolatok kiépítése, kreativitás terén is pozitív fejlődést eredményez. Számos személy kutatott már a témában, de rengeteg dolog vár még felfedezésre. Urs Granacher a salsa hatásait figyelte az időseken, s megállapította, hogy az elesések kockázatát nagyban csökkenti. Giorgos Sofianidis a görög néptáncot vizsgálva rájött, hogy az az idősek fizikai aktivitását növeli. Patricia T. Alpert a jazz tánc hatásait kutatva látta, hogy az időseknek csak motiváció kell, hogy elkezdjék ezt az edzésprogramot.

Ugorjunk is át a kutatásunkra és lássuk a **hipotéziseinket.** Feltételeztük, hogy az egyensúly- és koordinációs képesség,

valamint a reakciókészség javulni fog a résztvevőknél. Továbbá a terápiát kipróbálók a hétköznapiakban is érezni fogják a mozgás pozitív hatásait, s a tánc egy szívesen végzett tevékenységgé formálódik számukra a foglalkozások által, így a mozgásra való hajlamuk is nőni fog.

A **kutatást** egy 15 fős, női csoport közreműködésével készítettük, akik egy gyógytornász által végzett vizsgálatban vettek részt. A program célja, egy hétköznapiakba könnyen beépíthető mozgás létrehozása volt, amit az idősek élvezettel végeznek. A csoportnak 10 héten át tartottak táncterápiát, majd ugyanennyi ideig egyensúly és koordinációfejlesztő tornát. A program előtt és után ugyanazokat a mozgásszervi teszteket végezték el rajtuk, valamint az általunk készített kérdőívet is kitöltötték. Teljes körű tájékoztatást kaptak a kérdőívről és beleegyeztek, hogy a felmért adatokat, róluk készült képeket felhasználhassuk a tanulmányunk során. A gyógytornász statikus, dinamikus és átmeneti egyensúlytesztekkel mérte fel a hölgyek fizikális állapotát. A terápia során három táncstílust fordult elő, melyeket 10 hétig heti 2 alkalommal végeztek. Ezek a salsa, modern tánc és a csárdás voltak. A táncórákon olyan zenés számok kerültek lejátszásra, amiket akár a rádióban is hallhattak otthon az idősek, így tánc közben sokan dúdolták is a dallamot, fokozva ezzel a jókedvet és a hangulatot.

**Jöjjenek az eredmények!** A kitöltött kérdőívekből kiderült, hogy a résztvevők önellátóak voltak, átlagéletkoruk 71 év volt. A heti rendszerességgel végzett mozgástevékenységek közül a sétálást, biciklizést és kertészkedést jelölték meg. 36%-uk említette, hogy a ház körüli teendők, lépcsőzés, emelgetések okoznak gondot neki; 65%-uk pedig az elmúlt időszakban többször el is esett. A gyógytornász elmondása szerint a végső állapotfelmérésnél a hölgyek lelkesen buzdították egymást, ez is mutatja, hogy a terápia jelentős közösségformáló hatást fejtett ki rájuk. A felállított hipotéziseinket a kapott eredmények sikeresen igazolták. Az idősek 64%-a érezte úgy, hogy jobban tud koncentrálni a végtagok összehangolására. A csoport 71%-a állította, hogy javult a ritmusérzéke, és a leeső tárgyakért gyorsabban, könnyebben utánanyúl. 62%-uk érezte a terápia pozitív hatásait a hétköznapi életben is. Kezdeti tartózkodásuk a táncsal kapcsolatosan megváltozott, hiszen 79%-uk jobban élvezte a táncot, mint az elején, sőt 50%-uk hosszú távon is folytatná. A csoport 57%-a jelezte, hogy nőtt a lelkesedése a mozgás iránt, sőt egy összetartó, vidám közösség alakult ki, így még szívesebben vettek részt az órákon a hölgyek. Volt, aki az átélt élmények miatt egy hasonló foglalkozást kezdett el, míg a többiek elmondták, hogy fittebbnek érzik magukat, jobban kezelik a stresszt, pozitívabbak lettek, illetve a koncentrációs képességük is fejlődött. Az alábbi diagramokon egyértelműen látható, hogy a statikus és a dinamikus egyensúly is fejlődött. A tánc és a torna utáni tesztek eredményei alapján megfigyelhető, hogy a tánc során jelentősebb fejlődés következett be, mint a tornánál.

**Javaslataink** a táncterápia alkalmazására vonatkozóan a kapott eredményeken alapulnak, és a mozgás fontosságára, előnyeire irányulnak. Kis közösségekben, falvakban pozitív

újítás lenne az idősök számára táncházak kialakítása. Emellett a táncterápia és a különböző mozgásszervi tornák összevonása hatékonyabb kezelést eredményezhetne. A munkahelyeken is lehetne olyan táncos foglalkozásokat szervezni, ahol az idősebb dolgozók a fiatalabb generációval együtt lazulhatnak egy-egy stresszes nap után. Jó ötletnek tartjuk ugyanezt idősotthonokban is megvalósítani, azaz vidám, táncos programok szervezése által, testi, szellemi felfrissülést nyújtani az idősöknek, ami a közösséget is formálja. Végül pedig jó lenne a klinikákon is kamatoztatni a táncterápia hatásait, az idős betegek részére biztosított táncfoglalkozások lehetőségével, ami elősegítheti a gyógyulásukat.

**Az öregedés az élet természetes folyamatának elengedhetetlen része,** de nem mindegy, hogy hogyan éljük meg ezt az időszakot. Törekednünk kell a test, a lélek és a szellem egységének megvalósítására, mert ezek harmóniája adja a sikeres öregedés alapját. Előregedő társadalmunk tagjaiként, alapvető fontosságúnak tartjuk

az idősök minél magasabb színvonalú életminőségének elősegítését. Mindezek fényében célunk egy olyan módszer megtalálása volt, ami megfelelő, hatásos, és egyénileg formálható megoldás lenne az idősokorúak testi, lelki és szellemi problémáinak kezelésében. Reméljük, hogy munkánkkal sikerül hozzájárulni a táncterápia ilyen körű felhasználásához.

Szeged, 2019. március 19. március. 20.

**Készítették: Katona Szalina Bettina és  
Katona Szibilla Damarisz**

13. Gyógymasszőr és Gyógyszertári  
asszisztens szakos tanulók

Felkészítő tanáruk: Barát Judit

Szegedi Szakképzési Centrum  
Kossuth Zsuzsanna Szakképző Iskolája

## Mit tehetnék érted? - segítségnyújtás fogyatékkal élők számára Kunágota község mozgáskorlátozottjainak segítése

A hétköznapi életben a fogyatékosokkal, és a fogyatékosokkal szemben gyakran téves előítéletek, emberileg helytelen elutasítások fogalmazódnak meg. Ezek mögött leggyakrabban téves ismeretek, társadalmi előítéletek lappanganak, melyek megnehezítik a szituáció elszenvedőinek életét. A fogyatékosokkal szemben nem csak az lenne a fontos, hogy engedjük részévé válni világunknak, hanem az is, hogy mi is az ő világuk részesei legyünk. A fogyatékosok életét lehet pozitívabbá alakítani, váljunk nyitottabbá környezetünk számos fogyatékoságával szemben. A fogyatékos ne csupán védendő tárgy legyen, hanem alany is, akinek jogai vannak és befolyásolása e jogok érvényesítésére. Társadalmi elisme-

rest kívánnak, ami számukra az önmegbecsülés feltétele.

A Maslow-i hierarchiában számukra is létezik valamennyi lépcsőfok, amit segítenünk kell nekik megmászni. (1. ábra)

### De mit is jelent a fogyatékoság?

A fogyatékoság a hosszan tartó fizikai, értelmi, pszichoszociális vagy érzékszervi károsodás, amely számos egyéb akadállyal együtt korlátozhatja egy adott személy teljes, hatékony és másokkal egyenlő társadalmi szerepvállalását. A fogyatékoság egy változó fogalom, bárki bármikor fogyatékosá válhat. A fogyatékoság nem zárja ki az egészséget, nem betegség, hanem egy állapot, ami a fogyatékosággal élő személyek és az attitűdbeli, illetve a környezeti akadályok kölcsönhatásának következményéből adódik. (2. ábra)

**Kutatásom vezérfonala:** a testi/ és vagy mozgásfogyatékosággal élők segítése.

A témám aktualitását az adta, hogy ebben a kis községben, ami 2700 főt jelent nőttem fel és az emberek között járva azt tapasztaltam, hogy a fiziológiás segítségnyújtáson túl magasabb rendű segítségnyújtásra nem nagyon van lehetőségük. Jómagam



1. ábra



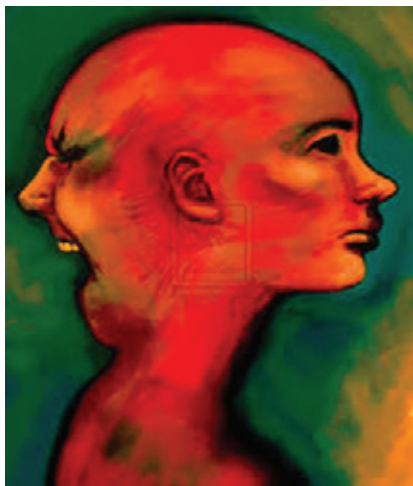


2. ábra

is a fogyatékkal élő, gyengén látó vagyok. A masszőr végzettség megszerzése után a község mozgáskorlátozottjainak rekreációs segítségnyújtásában látom önmegvalósítást.

**Hogyan is hathat a mozgáskorlátozottság az egyénre?**

**Megváltoztatja a testsémát**



3. ábra

Hátráltatja a cselekvést, beszűkíti az érzékelést, nehezíti az önellátást, előfordulhat gyűlölködés, agresszió, szorongás és visszahúzódás, szégyenérzet. (3.ábra)

**Hogyan is tudnék masszörként segíteni ezen negatív hatások csökkentésében?**

Egy jó masszázs fellazítja a feszes, görcsös izmokat. Megszünteti a fájdalmat, segíti oldani a stresszt, és a mozgást is jól kiegészíti. A krónikus mozgásszervi betegségek esetén általában ez a terápia része. Az egész testünkre hatással van: csökkenti a vérnyomást, pulzust, javítja a keringést, nyirokáramlást, elősegíti a méreganyagok ürülését, serkenti az endorfin-termelést.(4. ábra)

**Kutatásom tárgya** volt lakóhelyemen felmérni

fogyatékkal élők számát, a fogyatékosági formákat, azok súlyosságát. Tájékozódni szerettem volna a segítségnyújtás formáiról, az ellátás elégedettségéről az érintettek részéről.

**Célul tűztem ki**, hogy felmérjem, az érintett személyeka mindennapi segítségnyújtáson túl, nyitottak lennének-e rekreációs segítségnyújtásra.

**Kutatásom** feltáró jelleggel végeztem, egyrészt a község-házán szerzett statisztikai adatokból, másrészt a községben működő segítő szervezetek vezetői által.Rekreációs kutatásomhoz az adatokat az egyesület tagjaival készített interjúk szolgáltatták.

**Kutatásomban 2 hipotézist állítottam fel.**

Első hipotézisemben azt véleményeztem, hogy a községben élő mozgáskorlátozott emberek elégedettek a helyi Mozgáskorlátozott Egyesület működésével.

Második hipotézisemben pedig úgy gondoltam, hogy a tagok között vannak olyan egyének, akik szívesen igénybe vennék az ingyenes masszázs lehetőségét.

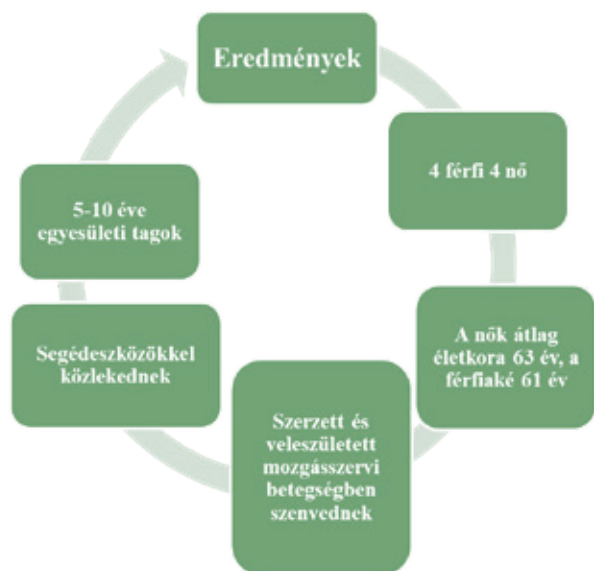
**Rekreációs tevékenységem felméréséhez az egyesület tagjaival készítettem interjút.**

Az interjút nem a teljesség igényével, hanem az alanyok közül 4 férfi és 4 nő kiválasztásával végeztem. Az interjú alanyaim önként jelentkeztek a beszélgetéshez. Egyszerű kérdéseket fogalmaztam meg. Rákérdeztem a mozgáskorlátozottság jellegére, idejére valamint arra, hogy mennyire akadályozza mindennapi tevékenységükben, milyen segítséget kapnak környezetüktől, valamint hogy a mozgáskorlátozottság fájdalmainak enyhítése érdekében járnak-e masszörhöz, és ha igen, akkor milyen rendszerességgel? Tájékozódásként rákérdeztem, hogy elfogadnák-e az általam biztosított költségek nélküli frissítő masszázs lehetőségét. A beszélgetések kötetlenül zajlottak, hiszen a tagok jó része gyermekkorom óta ismer. Interjú alanyaim mindegyike segédeszközzel közlekedik, ki kerekesszékkal, ki tám bottal vagy járókerettel. Mindannyian régóta a helyi mozgáskorlátozott egyesület tagjai, mindannyian igénybe vették az



4. ábra

akadálymentesítési támogatást. A beszélgetésekből megtudtam, hogy a mindennapi segítségnyújtás megoldott számukra, viszont mivel egy békés megyei kis községről beszélünk, a masszázs lehetősége korlátozott, nem mindenki tudja rendszerességgel igénybe venni. Ezért nem kis meg-



5. ábra

lepetéssel, de annál nagyobb örömmel fogadták karitatív kezdeményezésem lehetőségét. (5. ábra)

Összességében elmondhatjuk, hogy hipotéziseim beigazolódtak, hiszen az általam megkérdezett emberek elégedettek a helyi mozgáskorlátozott egyesület tevékenységével, mindannyian részesülnek akadálymentesítési támogatásban. Ezen túlmenően az interjú alanyaim szívesen fogadták karitatív kezdeményezésem, hiszen a nehezedő mozgás, az időpont egyeztetés és az anyagi javak miatt háttérbe szorult a gyógymasszázsi szolgáltatás, ezáltal pozitív visszacsatolást kaptam a kétheti alkalommal nyújtott ingyenes frissítő masszázs lehetőségéről.

Jeligém is rávilágított mondanivalóm lényegére, hiszen a fogyatékosok is ugyanúgy, mint bárki más

„ ÉLETREVALÓK ”

„Ebben az életben nem tehetünk nagy dolgokat.

Csak kis dolgokat tehetünk, nagy szeretettel.”

(Teréz anya)

**Szemők Alexandra**

Göndöcs Benedek Középiskola és Kollégiumai, Gyula

## Gondozónő szerepe a nemibetegségek számának alakulásában



A WHO mai állása szerint a szexuális úton terjedő fertőzések száma világszerte emelkedő tendenciát mutat. Több mint egymillió naponta az újonnan diagnosztizált STI fertőzések száma. Ez évente becslések szerint 78 millió gonorrhoe-val és kb. 5,6 millió syphilis-el fertőzött új beteget jelent világvizonylatban. Hazánkban a klasszikus nemi betegségek közül a syphilis-el fertőzött betegek számának növekedése a '90-es

évektől figyelhető meg kisebb-nagyobb intenzitással. A nyíregyházi Bőr- és Nemibeteg gondozóban (BNG) is érezhető a nemi betegségek számának növekedése. 2012-ben 7 syphilis megbetegedést regisztráltunk, 2017-ben már 60 syphilis-es beteget vettünk gondozásba.

A syphilis könnyen diagnosztizálható, antibiotikumos terápiával jól gyógyítható betegség, viszont hiába van a kezünkben a legkorszerűbb gyógymód, ha nincs kit kezelnünk. A diagnosztizálatlan syphilis megbetegedés népegészségügyi, társadalmi jelentőségét a szövődményeik adják, mint pl. a meddőség, magzati károsodás vagy ép a megnövekedett HIV kockázat. Ezért is fontos a nemibeteg gondozókban dolgozó orvosok és speciálisan képzett szakdolgozók munkája, akiknek nem csupán egy hatékony kezelési módra kor-

látozódik a tevékenységük, hanem a fertőzőforrások illetve a kontaktusok felkutatására.

A nemi beteg általában önként jelentkezik gondozónkba, de más osztály vagy szakrendelő is hozzátkirányítja a beteget, ha nemi betegségre gyanakszik. Nem ritka eset az sem, ha a beteg szűrő- vagy rutinszerológia vizsgálatban előzmény nélküli vagy kétes szerológiai pozitívítás kapcsán kerül a látóterünkbe.

A nemi betegség kiszűrésére alkalmazott vizsgálatoknál aktív szerepet végez a gondozónő. Segédkezik a kenetvizsgálatnál, amintavételnél és vért vesz a betegtől. A vizsgálatok eredményének ismeretében az orvos felállítja a nemi betegség diagnózisát és itt már elkezdődik a nemi beteg gondozás, mint tevékenység.

A GONDOZÁS nem más, mint az egészségi ártalmakat megelőző és elhárító, az életkörülmények javítására irányuló szervezett társadalmi tevékenység, amelynek célja a nemi betegek fertőző forrásainak és megbetegített kontaktusainak gyors kezelésbevitelével megakadályozni a fertőző láncolatok kialakulását.

A nemi betegekkel kapcsolatos intézkedéseket törvényileg szabályozzák. Hatályos jogszabályok írják elő, az ingyenes kezelést, a kontaktuskutatást, a gondozás időtartalmát és a bejelentési kötelezettséget. Ezen felül a gondozónőnek munkája végzésénél elengedhetetlen a Módszertani ajánlás ismerete is.



A nemi betegség elleni küzdelem gyógyító és megelőző tevékenységre tagolódik, melyhez szorosan kapcsolódik a gondozás. A gondozási tevékenység a nemi betegek, szexuális partnereik illetőleg a nemi betegségre gyanús állapotban lévőkkel kapcsolatos teendők elvégzése. Fő mozzanatai: Felkutatás, Nyilvántartás, Megfigyelés, Gyógykezelés, Ellenőrzés, Felvilágosítás/Tanácsadás.

Legelsőteendő a kontaktuskutatás, azaz a nemi betegek szexuális partnereinek feltérképezése, hogy vizsgálatukat követően, a kapott eredmények függvényében kezelésbe részesítsük őket, hiszen bármilyen fertőző betegség, így a nemi betegségek elleni hatékony fellépés a fertőzőforrások felismerésétől és kezelésétől függ.

Kontaktusok értesítésének 3 formája ismeretes. Amikor a beteg saját maga tájékoztatja a szexuális partnert, partner általi értesítésnek nevezzük. A második értesítési formánál a gondozónő - az orvossal szoros együttműködésben, „doctorreferral” - értesíti a partnert az anonimitás megőrzésével. A harmadik ún. szerződéses értesítési formánál a gondozónő akkor veszi fel a kapcsolatot a kontaktussal, ha a beteg egy meghatározott időn belül nem értesíti. Ez a legkevésbé eredményes megoldás, mert az idő múlásával a fertőzés is tovább terjed. A partnerek értesítése történhet levélben, telefonon illetve Nyugat-Európában és Amerikában e-mailen történő értesítést is alkalmaznak.

A legproduktívabb kontaktuskutatás módszer a „face-to-face” módszer, a négy szemközti beszélgetés. „Nyaláb technika” alkalmazásakor a beteget nem rögtön szexuális szokásairól kérdezzük, hanem családjáról, barátairól, munkájáról majd ezek után haladunk az intim szféra felé kérdéseinkkel. Minden egyes kontroll vizsgálatkor a gondozónő elbeszélget a beteg partnereiről, szexuális szokásairól és életmódjáról. Minden egyes beszélgetés újabb információt hoz felszínre. Ez az ún. „Visszahívó technika”.

## Összefoglalás

Gondozónő szerepe a nemi betegségek számának alakulásában

Kulcsszavak: nemi betegség, syphilis, gondozás, kontaktuskutatás.

A syphilis, mint klasszikus nemi betegség napjainkban, a rendelkezésre álló antibiotikumos és diagnosztikus lehetőségek ellenére is reneszánszát éli. A nyíregyházi Bőr- és Nemibeteg Gondozóban is érezhető a nemi betegek számának növekedése.

A szerzők a gondozónő szerepét, tevékenységét, feladatait mutatják be a nemibeteg gondozásban és a kontaktuskutatásban.

A nemi betegségek eredményes leküzdésének alapja a fertőzőforrások felkutatása és kezelése. Gondozás során a beteg bizalmának megnyerésével, kontaktusok gyors felkutatásával, és ezáltal mielőbbi gyógykezelésükkel elősegítjük a fertőző láncolat megszakítását, ill. annak kialakulását.

A kontaktuskutatás akkor éri el a célját, ha gyors és pontos, amiben meghatározott szerepe van a gondozónő munkájának. Munkánkat nehezíti, hogy az Internet által megszűntek a földrajzi határok, több a lehetőség az ismerkedésre, kapcsolatok kialakítására, amely által a kontaktuskutatás nehezebb vagy szinte lehetetlen.

Nem kevésbé fontos gondozási tevékenység a nyilvántartás illetve a felvilágosítás/tanácsadás. A nyíregyházi BNG-ben asyphilis-es betegeket 2 évig a gonorrhoe-as betegeket pedig 3 hónapig gondozunk. Az informatikai rendszer mellett minden beteget papír alapon, „kartonokon” is nyilvántartunk valamint 2014-től online, az OSZIR egészségügyi rendszer felé is jelentési kötelezettségünk van.

Felvilágosítás/tanácsadás során nyíltan beszélünk a nemi betegségről és a beteg szexuális szokásairól, mellyel elősegítjük a diagnózis felállítását illetve az adekvát therápia kiválasztását. Ha nem rendelkezünk elegendő információval a beteg viselkedési formáiról, akkor nem fogjuk tudni felismerni illetve kezelni a tünetmentes fertőzéseket, így a fertőzés továbbterjedhet.

**Bodnárné Vidoven Krisztina**

mb. vezető asszisztens

**Dr. Szondy Györgyi**

osztályvezető főorvos

Sz.-Sz.-B. Megyei Kórházak

és Egyetemi Oktatókórház

Hivatkozások:

[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))

Asszisztensi jegyzet Bőrgyógyászat és Venerológia / Semmelweis Egyetem Bőr-Nemi Kórtani és Bőronkológiai Klinika

HIPPOCRATES III/4 2001. július – augusztus Dr. Berecz Margit, Prof. Dr. Horváth Attila Asyphilis epidemiológiai trendjei Magyarországon

**Köszönjük mindazok segítő támogatását,  
akik adójuk 1%-át egyesületünknek ajánlották fel.**

**Magyar Ápolási Egyesület**

# PRONTOSAN: MERT CSAK A TISZTA SEB GYÓGYUL



## Gyógyulásra váró sebek

A seb lehet véletlenszerű traumatikus sérülés, háttérben meghúzódó, patológias folyamat (fekély) következménye vagy szándékosan okozott, sebészeti beavatkozás eredménye. A sebeket osztályozhatjuk etiológiájuk (mechanikus sebek, égési sebek, vegyszer okozta sebek, sugárzás okozta sebek, bőrfekély) vagy színük (fekete [neurotikus], sárga [váladékozó], vörös [granulálódó]) szerint. Az akut sebek trauma okozta sérülések, például kés vagy tompa tárgy által keletkeznek, és rendszerint bizonyos időn belül meggyógyulnak, míg a krónikus sebek 4-6 hétnél hosszabb idő alatt gyógyuló szövethiányt jelentenek.

Világszerte milliók szenvednek krónikus sebekről. A különböző, nehezen gyógyuló sebek a lakosság 5-10%-át érintik, akiknek így tartós fájdalommal és romló életminőséggel kell szembenéznük.

## Örök ellenség: a biofilm

A hatékony sebkezelés alapja a sebágy megfelelő tisztítása, hiszen ez teremti meg a sebgyógyuláshoz szükséges kör-

nyezetet. Azonban a biofilm, amely egy nyálkás filmrétegbe ágyazott bakteriális kolónia, szorosan rátapad a sebre, így – különösen a krónikus sebek esetében – hátráltatja azok gyógyulását és növeli a fertőzés kockázatát.

## A sóoldat nem hatékony

Számos egészségügyi ellátó intézményben a sebek tisztítására széles körben elterjedt gyakorlat szerint fiziológiás sóoldatot használnak, ez azonban közel sem biztosít kellő hatékonyságot. A só és a víz ugyanis nem eredményesek a biofilm – valamint a fibróma és a debris – eltávolításában, márpedig a krónikus sebek 90%-a tartalmaz biofilmet, mely a sebgyógyulás fő akadályá.

## Hatékony és biztonságos megoldás: Prontosan

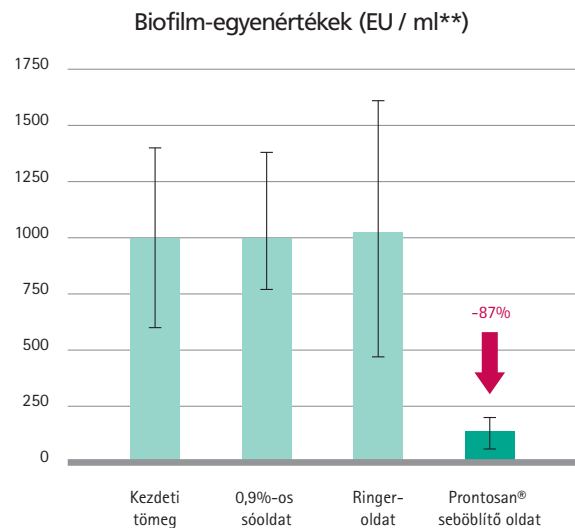
A sóoldat kevésbé eredményes alkalmazása helyett tanácsos és célravezető a B. Braun Prontosan sebkezelő oldatának használata. A termék a biofilm eltávolítására jelenleg az egyik leghatékonyabb módszer.

A Prontosant nem csupán a már kialakult biofilm feloldásá-

ra, hanem az akut biofilm létrejöttének megelőzésére is fel lehet használni. A B. Braun terméke krónikus, lassan gyógyuló sebek esetében is igencsak praktikus, hiszen felhasználhatósága nincs időkorláthoz kötve, nem szívódik fel a nyálkahártyán keresztül, így nem irritálja a sebet, nem okoz további fájdalmat. Az oldat felmelegíthető testhőmérsékletűre, így felhasználása kötéscserekor könnyű és a páciens számára kényelmes, továbbá az sem utolsó szempont, hogy az oldat bármilyen típusú kötszerrel alkalmazható. Ez alól az ezüst anyagból készült sebkezelő eszközök sem képeznek kivételt, hiszen a Prontosan nem tartalmaz nátrium-kloridot, így az ezüsttel is teljesen kompatibilis. A steril oldat felbontás után 8 hétig használható.

Akut vagy krónikus sebek kezelésekor egyaránt gyors és eredményes megoldást hozhat a Prontosan használata, így betegellátás során célszerű a kevésbé hatékony sebkezelésre használt oldatokat, például fiziológiás sóoldatot erre a termékre cserélni.

### Összehasonlító táblázat a különböző seböblítő oldatok biofilmre gyakorolt hatékonyságáról 24 órás expozíciós idő után\*



Látványos a különbség a sóoldat és a Prontosan hatékonyságában a biofilm eltávolítása során.

\*Forrás: Efficacy of various wound irrigation solutions against biofilms. Seipp HM, Hofmann S, Hack A, Skowronsky A, Hauri A., ZfW 2005;4(5):160-163.

\*\* Endotoxin egység (EU: Endotoxin unit)





# Éjszakai műszakban dolgozom, nem tudok elaludni! Van megoldás?

**Aki éjszakai vagy váltott műszakban dolgozik, jól ismeri a jelenséget: még akkor sem tud elaludni, ha nagyon fáradt, álmos és kimerült a munkától. Mi okozza ezt az alvászavart, és mit tudunk tenni ellene?**

Ahhoz, hogy jobban megértsük az éjszakai vagy váltott műszakban dolgozókra jellemző alvászavarokat, először az úgynevezett cirkadián ritmussal kell megismerkednünk.

A cirkadián ritmus tulajdonképpen az a belső, biológiai óra, mely az alvás és az ébrenlét ritmusát, ciklikusságát szabályozza. Ez rendkívül összetett fiziológiai, biokémiai folyamat, hiszen ahhoz, hogy felébredjünk (vagy éppen nyugodtan tudjunk aludni), több tényező is szükséges. Megváltozik többek között például a testhőmérséklet, a vérnyomás, a hormonok szintje.

A cirkadián ritmusunk egyrészt a szervezetünk belső folyamataitól függ, ám rendkívül nagy szerepe van a szabályozásában a környezetünknek. Az úgynevezett zeitgeberek, „időjelzők” olyan külső hatások, amelyek jelzik a szervezetünknek, hogy ideje „előkészíteni” az álomságot, vagyis hamarosan eljön az alvás ideje.

A legfontosabb ilyen időjelző a természetes fény. Elsősorban a fény csökkenése (a fokozatos sötétedés) idézi elő ugyanis a melatoninnak nevezett hormon termelését a szervezetünkben. A melatonin felelős az elalvás és az ébredés, illetve az ezekkel összefüggő biokémiai folyamatok szabályozásáért.

A mesterséges fény elterjedése nemcsak azzal jár együtt, hogy sok kellemes tevékenységet éppen az esti, sötétebb órákban végzünk, hanem azzal is, hogy általában nem akkor kezdünk el az alváshoz készülni, amikor a természetes fény csökkenése, vagyis a naplemente ezt indokolttá tenné.

## **Miért nem tud aludni, aki éjszaka dolgozik?**

Az éjszakai, illetve váltott műszakban dolgozók esetében éppen ezek a külső, szabályozó tényezők hiányozhatnak, vagyis a cirkadián ritmusban következik be zavar. A munkarendjük miatt ugyanis a külső időjelzők nem működhetnek náluk, hiszen éppen akkor kell a legéberebbnek lenniük, amikor a legsötétebb van és mindenki más pihenni tér.

Szintén a külső tényezőkben keresendő annak a problémának a gyökere is, hogy miért nem tud elaludni az, aki **egész éjjel dolgozott** és elfáradt (vagy, ha el is alszik, többször is felébredhet, nem piheni ki magát).

A természetes fény hatására éppen akkor nem termelődik a melatonin, amikor arra a legnagyobb szüksége lenne a szervezetnek. Ráadásul a társadalmunk alapvetően nappal működik, ezért mindenki akkor a legaktívabb, mikor az éjszakai műszakban dolgozó pihen. Erősebb a zaj, több a zavaró körülmény, nem is beszélve arról, hogy a különböző kötelezettségek (pl. az ügyintézés, bevásárlás) sem teszik lehetővé, hogy kialudják magukat az éjszaka dolgozók.

A **váltott műszakban dolgozók** bizonyos szempontból még nehezebb helyzetben vannak, hiszen nekik ahhoz is igazodni kell, hogy az elalvás-ébredés, pihenés és ébrenlét időszakai szinte folyamatosan változnak.

Több kutatás is bizonyította, hogy az éjszakai, illetve váltott műszak nemcsak rövid távon rendkívül kimerítő, de hosszabb távon is súlyos következményekkel járhat, például jelentős mértékben növeli bizonyos krónikus betegségek kialakulásának rizikóját, és rontja az immunrendszerünk működésének hatékonyságát is.

## **Hogyan aludhat jobban, aki éjszakai műszakban dolgozik?**

Az éjszakai, illetve váltott műszak okozta alvászavarokat tökéletesen természetesen csak a munkahelyváltás oldhatja meg, de ez a legtöbb ember esetében nem kivitelezhető.

Éppen ezért arra kell törekedni, hogy a nappalok minél pihentetőbbek legyenek. Ehhez érdemes „mesterséges” eszközöket felhasználni, hogy a „természetes” időjelzőket helyettesíthessük, utánozhassuk.

Az egyik legjobb módszer a fény és a sötétség szabályozása: az éjszakai munkavégzés megkezdése előtt próbáljunk meg minél több és erősebb fényhez jutni (pl. speciális lámpa segítségével), a munka végén pedig, amikor pihenni térnénk, sötétítsünk be a lehető legjobban.

A hazaúton is viseljünk sötét vagy narancs-, borostyán-színű szemüveget, ezek az árnyalatok ugyanis segítenek kiszűrni az élnékítő hatású kék fényt!

Szintén nagyon hatékony módszer a nappali pihenés elősegítésére a melatonin pótlása. Ez a hormon a sötétség hatására termelődne a szervezetben, de az erősebb nappali fény hatására ez nem történik meg; a tablettákat pedig éppen akkor vehetjük be, amikor arra szükségünk van.

[www.egeszsegkalauz.hu](http://www.egeszsegkalauz.hu)

# Álmatlan éjszaka?

Bio-Melatonin vény nélkül kapható gyógyszer, váltott műszakból eredő alvászavar és utazási időeltolódásból eredő jetlag betegség esetén. Természetes segítség a pihentető alváshoz.

Bio-Melatonin 3 mg hatóanyag tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer. Kapható a gyógyszertárakban.  
[www.pharmanord.hu](http://www.pharmanord.hu)  
Lezárás dátuma: 2019.02.01.



 **Pharma Nord**  
[www.pharmanord.hu](http://www.pharmanord.hu)



# 20 éves a Kossuth Zsuzsanna-díj



A Magyar Ápolási Egyesület az 1848-as szabadságharc 150. évfordulójának évében létrehozta a Kossuth Zsuzsanna-díjat, melynek célja az ápolói hivatás és az ápolók elismerésének növelése a társadalomban.

Megalapította egy öttagú bizottság, melynek tagjai: Dr. Baráthné Kerekes Ágnes, Dr. Téglásné Bácsi Mária, Dr. Csanádi Lajosné, Dongó Istvánné, Mucha Márkné.

Az első átadásra 1999-ben került sor és 2019-ig 54 kiemelkedő személyiség vehette át egyesületünk legrangosabb kitüntetését.

A díj ovális, ezüstből készült, arannyal futtatott plakett és kitűző, rajta Kossuth Zsuzsanna neve, képmása és a Magyar Ápolási Egyesület felirat. Évente egyszer adományozzuk a Magyar Ápolók Napján.

A díjazottak névsora egyesületünk weboldalán, ([www.apolasiegyesulet.hu](http://www.apolasiegyesulet.hu)) érhető el.

## TARTALOM

Elnöki beköszönő	3. oldal	Államtitkári köszöntő	14. oldal
„Érted! Érte! Értünk!” 30 éve együtt az ápolásban	4. oldal	Bemutatkozik a MÁE B.-A.-Z. megyei vezetője	16. oldal
Akikre büszkék vagyunk	6. oldal	Táncterápia idősek körében	17. oldal
Visszaemlékezés a MÁE megalakulásának 30. évfordulója alkalmából	7. oldal	Mit tehetnék érted? – segítségnyújtás fogyatékkal élők számára	18. oldal
Felügyelő Bizottság Jelentése 2018-as évről	9. oldal	Gondozónő szerepe a nemi betegségek számának alakulásában	20. oldal
Antimikrobás katéter lezáró rendszer	10. oldal	Éjszakai műszakban dolgozom, nem tudok elaludni! Van megoldás?	24. oldal
MÁE Közhasznúsági jelentése a 2018-as évről	13. oldal	20 éves a Kossuth Zsuzsanna-díj	26. oldal

## Impresszum

**Technikai adatok:** méret: A/4 oldal; terjedelem: min. 20 + 4 oldal borító, belív: 80 g volumenizált műnyomó; borító: 250 g matt műnyomó, fóliázva, nyomtatás: ofset; színek száma: 4 + 4, rácssűrűség: 60 l/cm (152 lpi); kötetzet: irkatúzve, terjesztés: országos. **Megjelenés:** évente három alkalommal és 3500 példány • **Hirdetésfelvétel:** MMG • E-mail: [mm@medicalmarketing.hu](mailto:mm@medicalmarketing.hu) • [www.medicalmarketing.hu](http://www.medicalmarketing.hu)  
**A Magyar Ápolási Egyesület továbbképző és tájékoztató kiadványa** • Szerkesztőség: 1085 Budapest, Gyulai Pál u. 2. • Tel./Fax: +36-1-266-5935  
Mobil: +36-20-216-4280 • e-mail: [mae@apolasiegyesulet.hu](mailto:mae@apolasiegyesulet.hu) • **Felelős kiadó:** Minya Tünde, elnök • Alapító főszerkesztő: Mucha Márkné  
Szakmai főszerkesztő: Minya Tünde, elnök • Állandó szerkesztő bizottsági tagok: Minya Tünde, Bugarszki Miklós, Dr. Téglásné Bácsi Mária, Németh Gyuláné • **Kiadja:** A Magyar Ápolási Egyesület • **Technikai kiadó:** Medical Marketing Group Bt. • H-2440 Százhalombatta, Bláthy Ottó u. 17. • Tel./Fax: +36 23 356 362 • E-mail: [mm@medicalmarketing.hu](mailto:mm@medicalmarketing.hu)  
**Felelős kiadó:** a kiadó ügyvezetője • Mobil: +36 70 331 4581  
**Nyomda:** Prime Rate Kft. • H-1044 Budapest, Megyeri út 53. • Tel.: +36 1 231 4060 • E-mail: [info@primerate.hu](mailto:info@primerate.hu) • [www.primerate.hu](http://www.primerate.hu)  
Grafika, tervezés: Kovács Tímea • Tördelés: Prime Rate Kft. • Korrektor: Minya Tünde, Bugarszki Miklós, Németh Gyuláné, felelős kiadó  
**A hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget. Kéziratot és fotót, elektronikus úton küldött anyagokat, filmet nem örzünk meg és nem küldünk vissza.**

ISSN 1216-5026





# MAGYARORSZÁG KORMÁNYA TÁMOGATJA AZ ÁPOLÓKAT!

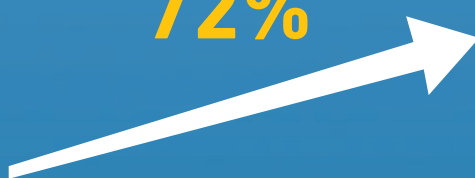


Béremelési program az ápolóknak

**72%**



2019



2022



Nővérszállók fejlesztése

**12 db**

teljes körű  
felújítás

**4 db**

új épület

**19 db**

energetikai  
felújítás



Mihalicza-ösztöndíj-lehetőség

ösztöndíj összege:

**320 000 Ft/félév**

Köszönjük a magyar ápolók munkáját!

**MAGYARORSZÁG  
JOBBAN TELJESÍT**

# HATÉKONY MEGOLDÁSOK AZ EGÉSZSÉGÜGY SZÁMÁRA

