

# Hollandiai szakmai gyakorlat

2014.10.02. – 2014.10.30.



**Domokos Renáta**  
**Csecsemő és gyermekápoló tanuló**

## A kezdetek

2013 júliusában iratkoztam be a Raoul Wallenberg Humán Szakképző iskola csecsemő és gyermekápoló tagozatára, már a beiratkozás napján megemlítette a jelenlegi osztályfőnököm, hogy az iskolában lehetőségük van a tanulóknak részt venni külföldi szakmai gyakorlaton a tanulmányi eredményeiktől függően.

Én már akkor elhatároztam, hogy engem ez érdekel, és mindent meg fogok tenni annak érdekében, hogy sikerüljön részt vennem az Erasmus + és a Leonardo da Vinci pályáza közös programjában. Számos alkalommal zaklattam a tanárait, hogy mikor fog kiderülni, hogy megnyerte-e az iskola a 2014-es pályázatot, és hogy mikor lehet jelentkezni a szakmai gyakorlatra. A 2014-es pályázatban már volt némi változás, az időpontok el voltak csúsztatva pár hónappal, ezért a jelentkezési határidő is – az előző évektől eltérően - a nyári szünetben volt. A pályázatra egy angol nyelvű szakmai önéletrajzzal és egy motivációs levéllel kellett jelentkezni, szeptemberben pedig tanáraink szóban is felmérték az angol tudásunkat. Ez után rövidesen kiderült, hogy ki az a 6 szerencsés diák, akik részt vehetnek egy életre szóló kalandban.

### Felkészítő az iskolában

Tanáraink arról is gondoskodtak, hogy mielőtt elrepülünk Hollandiába, megtudjunk néhány fontos dolgot a hollandok kultúrájáról, szokásaikról, és természetesen arról, hogy milyen kötelezettségekkel jár az, hogyha elvállaljuk, hogy részt veszünk a programban, ezért néhány alkalommal délutánonként találkoztunk az iskolában. Az első találkozóra készítettek nekünk egy átfogó prezentációt arról, hogy valójában mit is kínál valójában ez a program, aztán volt néhány angol felkészítőnk is, hogy nagyjából tudjunk néhány angol szakkifejezést ami majd hasznunkra válhat. A kulturális felkészítés pedig a mi feladatunk volt, mindenkinek volt egy választott témája Hollandiával kapcsolatban, amiből egy rövid prezentációt kellett készítenie, és mindannyian előadtuk az utolsó felkészítő alkalmával.

### Csapatépítő tréning Tatán

Október 22-23.-án kis csapatunk Tatára utazott, hogy jobban megismerjük egymást egy kis szórakozás közepette, ugyanis az idei csapat elég sokszínű volt. 2 gondozónő, egy mentőápoló, egy felnőttápoló egy 2.-os csecsemő és gyermekápoló, és jómagam végzős csecsemő és gyermekápoló. Páran már ismerték egymást, én személy szerint senkit, még látásból sem, ugyanis más-más napokon tartózkodunk az iskolában és gyakorlaton.

Különböző feladatokat kellett teljesítenünk párokban, játékosan ismerhettük meg egymást, pszichológiai feladatokkal pedig a legbelső tulajdonságaink is felszínre kerültek. Bár az idő nem volt a legjobb, októberben már elég hűvösek és esősek voltak a napok, de azt hiszem a többiek nevében is elmondhatom, hogy jól éreztük magunkat. A csapatépítő már belenyúlt az őszi szünetbe, úgyhogy volt egy hetünk még otthon pihenni, elbúcsúzni a barátoktól családtagjainktól és már tükön ülve vártuk az utazás napját.

## Jövünk Hollandia!

November 2.-án reggel el se hittem, hogy végre elérkezett a várva várt nap, és azt hiszem ezzel nem voltam egyedül! Korán reggel keltem, és vagy 10 alkalommal ellenőriztem a bőröndjeimet, nehogy valamit otthon felejtsek. 11 órakor volt a gyülekező a Ferihegyi reptéren, mindenki rövid búcsút vett a családjától, aztán kezdődhetett az izgulás a csomagfeladásnál, reménykedtünk, hogy bőröndjeink nem lépik át a súlykorlátot ami 23 kg volt, szerencsére senkinek nem volt súlyosabb a bőröndje a megengedettnél. Az ellenőrző pontoknál sem volt semmi probléma a csomagjainkkal, a felszállásig még volt bőven időnk nézelődni a shopokban. Hamar eltelt a várakozási idő, és már azon kaptuk magunkat, hogy a repülőn ülünk. Néhányan közülünk ekkor repültek először, számukra még izgalmasabb volt az utazás, de én is nagyon izgatott voltam.

Budapesten elég szomorkás idő volt, de amint a felhők fölé értünk ámulattal tapasztaltam, hogy a felhők fölött bizony mindig kék az ég, nagyon szép látvány volt. Egész úton bámultam kifelé az ablakon, amikor megérkeztünk ismét beborult az ég, de olyan izgatott voltam, hogy semmi nem tudta volna elrontani a kedvem. A gépünk Amszterdamban szállt le, a repülőtér hatalmas volt, nem nehéz eltévednie az embernek, mindannyian vettünk magunknak némi ennivalót, aztán mindenki ment a maga útjára nézelődni, mert a vonat indulásáig volt kb 1 óránk.

A vonatút Leuwardenig kb 2 és fél órás volt, közben beesteledett, és estére eléggé lehűlt a levegő. Amikor megérkeztünk Leuwardenbe elindultunk megkeresni a kollégiumot, amely egy hónapig az otthonunkat jelentette. Szerencsére közel volt a vonatállomáshoz, és a városközpontoz, így nem kellett sokáig húzni-vonni a bőröndjeinket. Az utcákon vasárnap este csupán a mi bőröndjeink csaptak zajt, ugyanis vasárnap minden üzlet zárva van, ez a nap Hollandiában kizárólag a pihenésé.

Ha a szállásunkat egy szóval kellene jellemeznem, akkor annyit mondanék, hogy barátságos. A diákok akikkel megismerkedtünk mindannyian nagyon kedvesek, nyitottak voltak, sokszor voltak segítségünkre abban az egy hónapban amíg ott laktunk.

Mi lányok öten birtokoltunk egy nagy hostel szobát, Ricsi pedig egyedül lakott egy kisebb szobában, amire néhányszor még irigyek is voltunk, ugyanis a saját szobánkból hiányzott többek között a tükör, úgyhogy elsők között egy tükröt kellett beszereznünk magunknak.

A fürdőszoba, a konyha és a mosógépek közösek voltak, ez csupán csak a mosógépeknél okozott néha kellemetlenséget, ha nem voltunk ott időben az üres mosógépeknél, akkor bizony a többi diák lecsapott rájuk, és csak órákkal később tudtuk kimosni a ruháinkat.



## Az első hét - Kulturális programok

Az első hetünk kulturális programokkal telt el. Hétfőn a Leuwardeni iskolában a ROC Friese Poortban töltöttük a napot, megismerkedtünk a holland tanárainkkal, és néhány ottani diákkal akik nagyjából felvázolták a programjainkat egy csésze kávé kíséretében, a hollandok ugyanis nagyon szeretik a kávé és rengetegszer isznak egy nap folyamán. A megbeszélést követően a diákok körbevezettek minket az iskolában. Az iskola nagyon nagy és modern, sokféle szakma elsajátítására van lehetőségük a diákoknak. Megtudtuk, hogy ott tartózkodásunk alatt hétfőnként nekünk is tanítási napunk lesz. Ezt követően beültünk egy tanítási órára, ahol a skizofréniáról volt szó, nagyon érdekes dolgokat tudtunk meg, többek között azt, hogy Hollandiában elég gyakori ez a betegség, a drogok legalitása miatt. A tanítási órát követően meghívtak bennünket egy igazi holland ebédre az iskola éttermébe, először tapasztalhattuk meg élőben amiről korábban már hallottunk a kulturális felkészítőkön, hogy a hollandoknál valóban nem az ebéd a főétkezés, az ebéd leves és szendvics volt, desszertnek pedig kedvünkre választhattunk gyümölcsöt. Ebéd után ismét beültünk egy tanítási órára, majd búcsút vettünk a diákoktól és mentorainktól, és visszatértünk a szállásunkra.



Másnap a helyi kórházban tettünk látogatást Johan és Baukje kíséretében. A leuwardeni kórház más néven MCL (Medisch Centrum Leuwarden) amely egy hatalmas épület, és egyben az egyik legnagyobb kórház Hollandiában. Először egy tárgyalóterembe vezettek minket, ahol egy prezentáción keresztül bemutatták nekünk a hollandiai egészségügyi rendszer működését, ezen belül pedig az MCL működését.

Betekinthettünk a gyermekosztályra az újszülött osztályra és a „csendszobába”. Nagyon tetszett a kórházlátogatás, és a dolgozók is szívesen beszéltek az adott osztályokról és a feltett kérdéseinkre is készségesen válaszoltak.

A gyermekosztály nagyon barátságos volt, a falak szépen ki vannak festve, a kórtermek is a legmodernebb készülékekkel vannak felszerelve, többek között az adminisztrációs feladatok elvégzése is könnyebb mint az otthoni kórházakban, minden kórterem tartalmaz egy vagy két számítógépet, így mind az ápoló mind a kezelőorvos egyből a számítógépes rendszerbe tudja bevinni a mért értékeket, előírt gyógyszereket stb.

A gyermekek számára egy játszószoza teszi otthonosabbá a kórházi tartózkodást, amelyben szinte minden korosztálynak van lehetősége egy kis szórakozásra, és időnként tanárok is járnak be hozzájuk órákat tartani, hogy ne maradjanak le túlzottan betegségük miatt a tananyaggal.

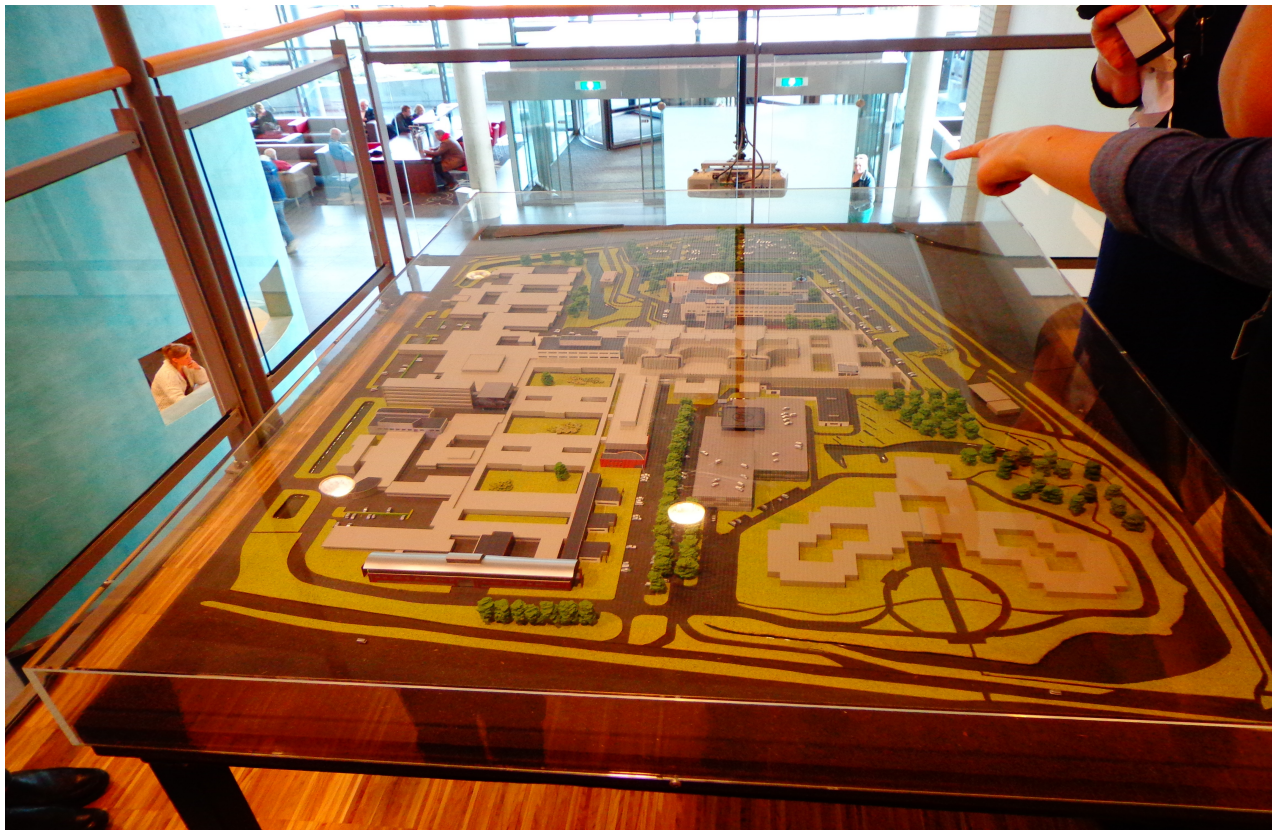
Az újszülött osztályon csak átsuhantunk, hogy ne zavarjuk az örömködő édesanyákat, kisbabájukat és végül de nem utolsó sorban a dolgozókat munkájuk elvégzésében. Itt bemehettünk egy kórterembe, ahol nem tartózkodott éppen senki, és elmagyarázták részletesebben az osztály működését.

A „csendszoba” lényege, hogy a hozzátartozók, vagy akár a betegek vagy dolgozók elvonulhassanak egy kis időre a kórház zajaitól, és a saját gondolataikba merülhessenek.

Ami még meglepett, hogy a kórházban a földszinten üzletek sőt fodrász szalon is található, a dolgozók és a páciensek számára pedig egy étterem is található.

A látogatásunk délben véget ért, nagy meglepetésünkre dolgozók tömkelege lepte el az éttermet, ugyanis itt nagyon szigorúan veszik az ebédszünetet.





November 5.-én több helyre is ellátogattunk kis csapatunkkal, először a Leuwardenben lévő Smoel nevű alkotóműhelybe, ahol testileg vagy szellemileg sérült emberek különböző alkotásait tekinthettük meg. A műhelyt egy házaspár működteti, és amit ezekért az emberekért tesznek, az igazán szívhez szóló, néhányan talán azt gondolják, hogy azok az emberek akik valamilyen fogyatékkal rendelkeznek képtelenek valami maradandót alkotni, de amit ebben a kis műhelyben láthattunk, az ennek szöges ellentéte. Lehetőségük van festeni, barkácsolni, szobrokat készíteni, és egy konyha is áll a rendelkezésükre, ugyanis főzni is megtanítják őket. A létesítmény lényege tulajdonképpen azt szolgálja, hogy foglalkoztassák ezeket az embereket, és beillessék őket a társadalomba, valamint megtanuljanak saját magukról is gondoskodni és nem utolsó sorban okosan gazdálkodjanak a pénzüikkel. Lehetőségük van arra is, hogy eladják az alkotásaikat.

A második állomásunk a Franekerben lévő Planetárium volt, amelyet egy Eise Eisinga nevű férfi épített a saját házának a mennyezetére a 18. században. Majd a közeli kisebb kikötővárosba Harlingen Havenbe vezetett utunk, ahol láthattunk valamicskét az Északi-tengerből, és egy kis kávézóban igazi holland forrócsokit ihattunk.



6.-án is elég sok helyre látogattunk el, délelőtt a Fríz múzeumban tettünk látogatást, amely Leuwarden központjában található, a téma pedig a II. Világháború volt holland szemszögből. Érdekes volt egy másik ország szemszögéből „megélni” a világháborút, amit ott hallottunk az bizony nincs a tankönyvekben. A múzeum után egy kis hajóállomásra mentünk, ahol főleg pszichés betegek készítenek szebbnél szebb hajókat, elképesztő volt látni a félkész hajókat amelyeken éppen dolgoztak, és az egyik hajó fedélzetére is betekintést nyerhettünk. Majd ezt követően kisbuszra szálltunk és elrobogtunk Drachtenbe, ahol a helyi mentőállomást nézhettük meg. Mint minden ez is nagyon szép, és modern volt. Itt is egy prezentáción keresztül nyerhettünk betekintést a mentőállomás működéséről, és a hollandiai sürgősségi ellátás sokszínűségéről. Megtudhattuk, hogy több járművük áll rendelkezésre ha balesetről vagy életmentésről van szó. Többféle mentőautó, motor és még bicikli is szolgálja a hollandok munkáját. Betekintést nyerhettünk egy mentőautóba is. Visszafele útközben Johan megmutatta a gyakorlati helyeinket, de csak kívülről, és elmagyarázta, hogy hogyan juthatunk majd el odáig a legrövidebb útvonalon.

November 8.-át már nagyon vártuk, ugyanis az első hétvégénket Amszterdamban töltöttük. Korán reggel vonatra ültünk, még a napfelkeltét is végignéztük a vonatról. Amikor megérkeztünk a már ismert vonatállomásra buszra szálltunk, és elindultunk felkeresni a szállásunkat, majd miután lepakoltuk a holminkat, elindultunk a belvárosba. A központba érve megnéztük a város nevezetességeit, majd nézelődöttünk a boltokban. Délután visszatértünk egy rövid szusszanásra a szállásra, hogy erőt merítsünk az esti kiruccanásunkhoz. Amikor besötétedett visszatértünk a központba, hogy megnézzük a híres Piros lámpás negyed.

15.-én megérkezett Leuwardenbe a Mikulás azaz hollandul a Sinterklaas, ez egy nagy élmény volt számunkra, az idő nem volt a legjobb, de ez senkit nem zavart, annyira izgatottan vártuk Mikulás érkezését mint a kisgyerekek, ez egy nagyon aranyos helyi tradíció. Sinterklaas egyenesen Spanyolországból érkezik egy hajón Hollandiába és mindenféle finomságot hoz a gyerekeknek, majd november 5.-én újból hajóra száll, és visszamegy Spanyolországba.

22.-én Amelandra hajóztunk ahol végre bicikliztünk, és láthattuk az Északi-tengert teljes életnagyságában.

Az utolsó hétvégénken pedig Rotterdamba utaztunk amely személy szerint a kedvenc kiruccanásom volt, a város nagyon elnyerte a tetszésemet.





## Szakmai gyakorlat

A szakmai gyakorlatomat a Florastate nevű ápolási otthonban töltöttem, ahol főként Sclerosis multiplexben szenvedő betegeket gondoznak. Én csecsemő és gyermekápoló tanuló vagyok, de kötelező gyakorlatom volt az első tanévem első félévében felnőtt osztályokon, többek között ezért vehettem részt a programban.

Heti 4 alkalommal kellett gyakorlatra járnunk, 2 műszakban dolgoztunk, vagy délelőtt 7:15-től délután 16:45-ig vagy délutántól késő estig, általában 22-ig, ez utóbbi sokkal fárasztóbb volt. A gyakorlatot talán a kommunikáció nehezítette meg egy kissé, de javarészt sikerült megértetnünk magunkat a hollandokkal és fordítva, ugyanis nem mindenki beszélt angolul a dolgozók közül.

A betegek, - vagy ahogy ők maguk jobban szeretik ha szólítják őket – kliensek, egy-egy apartmanban laknak az otthonon belül. Maga az otthon 3 emeletes, a földszinten egy idősek otthona működik, ők nem igényelnek ellátást, azonban ha bármi problémájuk van, az ápolók ott vannak a közelben, és segítenek nekik. A második és harmadik emeleten dolgozik az ápoló személyzet, így én is ezen a két szinten tevékenykedtem. Mindig be voltam osztva egy végzett ápolóval, vagy tanulóval, de igazából nincs köztük különbség, a tanulóknak még nem volt kezükben a szakma, de ugyan úgy minden tevékenységet végezhetek amit a többi dolgozó, természetesen ha segítségre volt szükségük, akkor csak egy telefonhívásukba került.

Az épületen belül található egy belső udvar, és egy közösségi terem egy elég modern konyhával felszerelve, ahol szerdánként közös főzőcskézést tartanak, majd karaokeznak vagy kézműves foglalkozáson vesznek részt a lakók.

Minden műszak kezdetén átadás zajlik, ahol megbeszélik hogy melyik beteggel mit sikerült az adott műszak alatt elvégezni, és mi az, amit a következő műszakban kell megcsinálni. Miután mindenki

megkapta a saját betegeit kezdődhetett a munka. A reggeli műszakhoz tartozott a fürdetés, reggeli készítés, és a délelőtti gyógyszerek kiosztása. A gyógyszerelés sokkal egyszerűbben van megoldva, mint az otthoni kórházakban/ápolási otthonokban, minden betegnek van egy műanyag dobozkája, amibe előre elő van készítve egy tekercsben összetekerve napszaknak megfelelően a havi gyógyszeradag, így az ápolók csak letérik a kis gyógyszeresdobozt, beadás előtt ellenőrzik, a klienskönyvben a gyógyszer nevét és a beadás időpontját, aztán aláírják, hogy beadták a betegnek. A páciensek mobilizását úgynevezett hoist azaz emelő könnyíti meg, minden mozgásképtelen vagy a mozgásban korlátozott beteg rendelkezik egy emelővel és a hozzá tartozó bandázzsal. Az ápoló feladata, hogy elhelyezze a beteget a bandázsban, és ennek segítségével kiültesse az elektromos székébe. A gyakorlat alatt én is megtanultam kezelni az emelőt, és én is megtapasztaltam, hogy mennyivel egyszerűbbé teszi ez a szerkezet az ápolók munkáját.

A fürdetéshez is van egy nagyon hasznos eszközük, amely egy műanyag bevonatú mozgatható ágy. Szintén az emelő segítségével helyezik a betegeket az ágyba, az ágygal együtt betolják őket a fürdőszobába, és már kezdődhet is a fürdetés, ez szintén egy nagyon hasznos eszköz. Fürdetéskor is segítettem az ápolóknak.

Akadnak olyan betegek is, akik nem voltak teljesen lebénulva, csak deréktól lefelé, ők javarészt el tudták látni magukat, csak az ágyból való kikeléshez, mosdóba menethez igényeltek segítséget, mert az elektromos székük/kerekesszékük méretükből adódóan ezt nem tették lehetővé, erre is van egy speciális eszköz amelyet Bea-nak neveznek, erre rá tudják állítani a beteget, aki meg tud kapaszkodni benne, és oda tolják, ahová éppen menni szeretne.

Szerettem gyakorlatra járni, mindenki nagyon kedves volt, mindent elmagyaráztak ami nem volt egyértelmű számomra, és én is elmeséltem, hogy Magyarországon hogyan zajlik az ápolás. Voltak különböző és azonos dolgok is, például ők máshogy végzik a szondatáplálást mint ahogyan otthon tanultam vagy láttam a kórházban. Általában PEG - et ültetnek a beteg gyomrába, a tartós szondatáplálás végett. Először vizet töltenek a fecskendőbe, majd a porított, feloldott gyógyszert (ha a betegnek elő van írva) is beleöntik a fecskendőbe, aztán következik a tápszer, az ápoló körülbelül mellmagasságig emeli a tartályt és így szépen lassan befolyik a víz vagy tápszer a páciens gyomrába, végezetül ismét átöblítik vízzel a csövet, és lezárják a PEG-et.

Katétértípusból is megismertem két számomra új típust, a szuprapubikus és a kondomkatétet.

Az otthon mint már korábban említettem apartmanokat tartalmaz, a betegek egyedül esetleg párjukkal, háziállatukkal élnek, és saját ízlésük szerint rendezhetik be a saját lakrészüket, amely egy szobából, egy nappaliból, amerikai konyhából és fürdőszobából áll, valamint akadt olyan is, akinél még vendégszoba is volt, a családtagok/látogatók számára. Minden betegnek van egy nővérhívója, melynek segítségével bármikor tud segítséget kérni az ápolóktól. Mindegyik lakás nagyon tetszett, igazán otthonosak voltak, és a betegek is nagyon kedvesen fogadtak, néhányan jól beszéltek angolul, kellemesen elbeszélgettünk, sokat kérdeztek Magyarországról.



Nagyon örülök, hogy részese lehettem a gyakorlatnak, megismerhettem egy másik ország kultúráját, betekinhettem az egészségügyi ellátásba, szert tehettem új barátokra, új ismeretségeket kötöttem, összességében nagyon jól éreztem magam, és ez egy olyan élmény volt számomra, amit soha nem fogok elfelejteni!