

## Hollandia szakmai gyakorlat beszámoló

### *Előkészületek.*

Az utazásunkat és külföldi gyakorlatunk előtt itthon várt még ránk néhány feladat, hogy fel- és rákészülve kezdjünk neki a holland egészségügybe való munkánknak. Elsősorban rövid kiselőadásokkal készültünk egymásnak hollandiáról általános témakörben, hogy mégis tisztában legyünk, hová és kikhez megyünk egy hónapra, távol az otthonunktól és megszokott életformánktól. Előadásainkban Hollandia története, Frízia, Ameland, Leeuwarden, a holland oktatási rendszer, ROC FriesePoort, Hollandia általánosságban, Rotterdam és Amsterdam szerepelt. A gondosan elkészített prezentációkat az iskolánkban mutattuk be egymásnak, mellyel sokakat felcsigáztunk a nagy kiruccanásra. Az angol tanárnőnk Szálteleki Szilvia fontos órákat tartott nekünk szakmai angolból, hogy a külföldi eszközök nevével is tisztában legyünk és ne várjon minket semmi meglepetés. A szakmai felkészülést követően Halász Éva tanárnő szervezte a kis csapat ismerkedős, csapatépítő tréningjét, amit Magyarország egyik kisvárosába, Tatára helyezett ki. A vidékies kisváros mindenkinek tetszett eme. Az egyik helyi hotelben szálltunk meg a hétvégére, ahol a sok közös eltöltött idő jóvoltából rengeteg hasznos és publikus információt, érdekességet tudtunk meg egymásról és részben önmagunkról a tanárnő által megíratott Popper Péter híres pszichológus egyik tesztjében. Ismerkedés, barátkozás, csapatmunka építés-fejlesztés volt a célunk, amit a hétvégi napok és eltöltött órák mellett sikeresen véghez is vittünk, amellet pedig megismertük Tata történetét, kulturális látványosságait.

### *A nagy utazás.*

Repülőgépünk 2014. november 2-án indult Ferihegyről Amsterdam Schiphol reptérre. A KLM légitársasággal utaztunk. Vasárnap délelőtt találkozott a kis csapatunk a reptér előtt, ahonnan közösen megkezdjük a hosszás bejelentkezést a KLM 1976-os járatára. Mindenki izgatottan várta már a repülést, akik soha nem repültek és azok is, akiknek nem ez volt az első alkalom, hogy a felhők felett utazhatnak korunk legbiztonságosabb közlekedési eszközén, amelytől sokan annyira tartanak. Órák kérdése volt és már a gépen ülhattünk ki-ki az előre lefoglalt helyén. Jómagam ablak alá kerültem, aminek nagyon örültem. Induláskor borús, szemerkélő volt az idő, de felszállást követően minden kitisztult. Két óra repülőút várt ránk Hollandiába, amit még pár óra vonatkozás követett a célállomásig, ami Leeuwarden, északi fríz városka volt. Utunk során mindenkit elragadott az ország hatalmas sík domborzata, amelyen itt-ott legelő lovakat, bárányokat és egy-egy szélmalmot pillanthattunk meg.

Az késő őszi idő miatt már nem láthattuk a szivárvány minden színében tündöklő tulipánföldeket, de ami késik, nem múlik, úgy gondoltuk. A hosszú, tartalmas és fárasztó utazásunk végcélhoz érkezésekor már teljesen elcsendesült a város és beburkolózott az ottani vasárnap esti nyugalmaiba. Szállásunk előtt találkoztunk első fogadónkkal, aki körülvezetett a diákszállóban, ugyanis itt kaptunk ideiglenes otthont gyakorlati időszakunkra. Mindenki megkapta személyes ott éléséhez szobáját és konyhai eszközeit, ami elengedhetetlen az ember számára. Eseménydús utazásunk véget értével megpihentünk, hogy újult erővel kezdjünk neki itteni feladatainknak.

### ***Találkozás.***

Első napunk a város iskolájába vezetett, a helyi ROC FriesePoortba, ahol már nagy szívvel és szeretettel vártak minket. Szívvelyes fogadtatásban volt részük Meinve, Baukje, Hylco és Johan személyében. Első nap sikerült már délelőtt belecsöppenünk az oktatásba, mikor is a FriesePoort diákjaival azonosan előadásokon vettünk részt, amit egy közös isten hozott benneteket, ismerkedős ebéd váltott fel az iskola kávéjába. Megkóstolhattuk a helyiek mustárlevesét és egyik holland specialitást, a rudacskákban sült krumpli, hús, zöldség keveréket, amit bundába sütöttek ki nekünk és zsömle bucikban fogyasztják az emberek. Mindenki el volt ragadtatva a holland vendégszeretettől és emberektől, mert lényegében más életritmusban élnek, mint a közép-európai emberek, mint például mi, magyarok. Délután folyamán megkaptunk minden információt a havi programokról szóban és írásban egyaránt, és átvehettük helyi közlekedési bérletünket, a chip kártyákat, amik eltérnek a budapesti bérletünktől, ugyanis evvel a kártyával a tömegközlekedési eszközzel megtett útert fizettünk.

### ***Egészségügyi intézmények látogatása.***

Első szakmai irányultságú kiruccanásunk a helyi Egészségügyi Központba vezetett, az MCL-be, ami hatalmas területet foglaló épületekből és minden ágra kiterjedt centrum volt. Mindenek előtt egy konferenciaterembe mentünk, ahol rövid prezentációban tudtukra adták a kórház háttértörténetét és működését, valamint területi kiterjedését. Az előadást megelőzve finom holland kávéval kínáltak, mivel a hollandok nagyon híresek a sok kávé szüneteikről, mivel roppant kifinomultak és kimért emberek, akik nem szeretik a késést. Arra, hogy körbevezessenek az egész intézményben nem volt időkeret, ezért a gyermekosztályba nyert betekintést csapatunk. Roppant modern osztályon találtuk magunkat, ahol a folyosók berendezései egyáltalán nem kórházi légkört sugallak. Ami eltér az itthoni gyermekosztályoktól az egy ún. foglalkoztató helyiség volt, ahol a hosszabb ideig benntartott gyerekekkel tanárok foglalkoznak, hogy ne maradjanak le tanulás szempontjából hosszan

tartó gyógyulásukkal.

A kórházban volt egy csendes helyiség is, ahol nyugalmat és csendet tudhattak a hozzátartozók és ahol több vallásnak kialakított kis kápolnák is voltak, hogy ki-ki békére és türelemre leljen az élet adta megpróbáltatásokról.

A mentőállomást is felfedezhettük Johan kíséretében egy délelőtti napon, amikor saját mikrobuszával elvitte csapatunkat Drachtenbe, ami egy közeli városka volt, nem messze Leeuwardentől. Szintén előadással vártak minket és aprócska ajándékkal ( mappa, hátitáska, tollak), aminek persze nagyon örültünk. Képet kaptunk a holland mentősök tevékenységéről és hogy miben különböznek az itthonitól azon kívül, hogy roppant modern, új és jól felszerelt járművekkel dolgoznak a holland mentőápolók, tiszták, orvosok és nem utolsósorban a gépészek, akik más-más járművet hajtottak. Volt, aki motort, helikoptert, gépkocsit és kerékpárt. Ezek közül, ami eltér a magyarországitól, az a kerékpár mentőegység, akik kifejezetten a nehezen megközelíthető helyen történő balesetekhez vannak kiutasítva, mint például egy terepfutáson elszenvedett sérüléshez. Körülvezettek az állomáson és bemutatták a mentő gépkocsi belső kialakítását, felszerelését, ami kifogástalannak bizonyult.

Személyemnek volt lehetősége egy gyakorlati napot letöltenem szintén Drachtenben az egyik helyi kórház pulmonológiai osztályán. Ide a kijutást egyedül kellett megoldanom, de semmi akadály nem volt a tömegközlekedésnek köszönhetően. Minden ott dolgozó reggel az alagsorban veszi magához a munkaruháját, amit az intézmény biztosít napról napra. Egy automata kézi vezérlésű felületen kiválasztottad a neked megfelelő méretet nadrágból, úgy mint felsőből, majd lehozta a ruháslift és csak fel kellett vened. Ebben készségesen segítettek nekem a munkába érkező nővérek, valamint útbaigazítást adtak, hogy hol találom a nekem kijelölt gyakorlati osztályt. Fent már vártak rám, tudták, hogy a mai napra kapnak plusz egy fő munkaeőt az osztályukra. Átvettem a munkaruhát és felvettem a gyakornoki szerepem. A nővéreké nagyon kedvesek voltak, egyáltalán nem éreztem, hogy terhükre lettem volna. A holland szokás szerint reggeli kávéval kínáltak, ami elengedhetetlen volt holland szempontból. Nem volt sok beteg aznap az osztályon és bőven jutott idő arra, hogy mindent átnézhessenek az osztályon az ápolási feladat mellett. Egész nap egy fiatal nővér mellé voltam beosztva, aki mellett oktató jellegű volt a gyakorlatom. Bármit készségesen elmagyarázott, ha valamit nem értettem, mert eltér a magyarországi rendszertől. Délelőtt az általános feladatokban segédkeztem, mint például: vérnyomásmérés, pulzus, testhőmérséklet, gyógyszerek kiosztása, reggeli osztás, tisztálkodásban való segédkezés, valamint voltak olyan betegek, akiket meg kellett etetni, mert egyedül már nem voltak rá képesek. Délben egy órá

ebédszünet jutott minden dolgozó számára, akik a földszinti étkezdében, helyben főzött étellel is bővelkedhettek.

Délután betekinthessem az adminisztratív munkafolyamatokba is, ugyanis itt minden beteg számítógépes rendszerbe van felvéve és a dolgozók a személyes log innel tudják őket ellenőrizni és minden fontos adatot megnézni a betegről. Mivel kezelik, gyógyszerei, van-e allergiája és az ápolási tervet is itt találjuk. Szigorúan végzik napi feladataikat a nővérek, nagy precizitással, pontossággal és kollégák általi ellenőrzéssel. Ilyen például a gyógyszerelés, amit beadás előtt egy kolléga által is átellenőrzött, aláírt papír követett. Nagy odafigyeléssel bántak a gyógyszerekkel, minden szekrény kóddal nyílt, amit csak a nővérek tudtak. Jó tudni, hogy ilyen precizitással végzik munkájukat és mindenekelőtt a kórházba fekvőket védik a véletlen balesetektől, mint például nem megfelelő ampulla felszívást követően a gyógyszer beadása.

### ***Gyakorlati helyem.***

Az egyik helyi idősök otthonában, Leeuwardenben, a Carecentra Abbingahiemben dolgoztam. Nem volt távol a szállásomtól, könnyen megközelíthető volt. Kétféle munkabeosztásom volt. Volt, amikor reggeltől délutánig (7:15-15:45), és délutántól késő estig (15:45-22:30) tartott a munkaidőm. A munkaruhámat szintén az intézmény biztosította nap mint nap, amit reggel átvettem és munkavégzést követően leadtam a nővérszoba kulccsal együtt.

Mindig párban végzik a munkát az ápolók, én az egyik FriesePoortos tanulóval voltam beosztva.

Reggel mi ketten keltettük az ott lakókat és segítettünk nekik a reggeli teendőikben (öltöztetés zuhanyzás). Mire ezekkel végeztünk, a tízórai kávészünet következett, amit mindenki a földszinten töltött az ebédlőben.

Visszaérve a szünet után felpakolt trolikocsival jártuk át a szobákat kávéval, teával, süteménnyel kínálva az idős néniket és bácsikat.

Minden dolgozónak vagy egy hordozható telefonja, ami jelzi, ha valakinek segítségre van szüksége.

12:30-kor kezdődik az ebédszünetünk, ami majdhogynem egy óra. Ezek után papírmunka következik, ami abból áll, hogy minden lakónak van egy saját mappája, amibe a nővérek azokat az ellátásokat írják le, amiket az adott napom véghezvittek a beteggel. (Pl.: Tibi bácsit ma délelőtt megfürdettük.)

Délután kiosztjuk a gyógyszereket és megbizonyosodunk arról, hogy mindenki kellő időben

bevette a napi gyógyszereit. Ezek után csak akkor van tennivalónk, ha a szobák lakói jeleznek. A délutánok általában nagyon csendesek és nyugodtak voltak.

A gyógyszerelés teljesen másképp működik, mint nálunk. A nővérek úgy kapják meg a betegek gyógyszereit, hogy azok már egyenként be vannak csomagolva egy átlátszó zacskótekercsbe, amin a beteg adatai vannak feltüntetve. A gyógyszerosztáskor a számítógépről lesik meg a nővérek kinek, mikor, milyen, hány darab gyógyszert kell adni és kiadás után ezt bejegyzik a gépbe.

Minden szobaajtó kizárólag csak kulccsal volt nyitható, ilyen kulccsal minden nővér és gyakorlatozó rendelkezett.

### ***Kulturális programok.***

A gyakorlat és iskola mellett sem volt alkalmunk unatkozni, mivel tele voltunk programokkal egész hónapban, amik feldobták hétvégünket és rengeteg élménnyel dúsították ott töltött időnket.

Első hétvégi kiruccanásunk Amsterdamba vezetett, ahol két napot (egy éjszakát) töltöttünk és ez idő alatt volt alkalmunk belecsöppeni a híres neves Amsterdamba, ami mindenkinek elnyerte tetszését. Rengeteg ember fordul meg egy hévége alatt, főleg külföldiek. Szabad időtöltésünk volt és így mindenki az őt érdeklő helyekre látogatott el, de estére összeverbuválódott a kis csapatunk és közösen fedeztük fel a város szórakozóhelyeit.

Következő hétvégénk a fríz szigetre vitt minket Baukje és Meinve kíséretében, akik elkalauszoltak minket az Északi-tengerhez. Bejártuk a szigetet, ami gördülékenyen ment a biciklikkel. Mindenki nagyon várta már ezt a kirándulást és önfeledt vidámsággal töltöttük napunkat a tengerparton és Ameland belsejében. A nap végére mindenki teljesen kimerült és sok felejthetetlen emlékekkel tért vissza Leeuwardenbe.

Megérkezett Leeuwardenbe a Mikulás, ugyanis itt minden év november 15-én ajándékozza meg a gyerekeket. Ide viszont nem rénszarvasokon érkezett, hanem Spanyolországból hajón, ami nem is olyan meglepő, ha belegondolunk, mennyi hajózható csatorna van Hollandiában.

Nagyon sokan izgatottan várták. A város utcáit díszbe öltöztették a lakosok a Sinterklaas (Mikulás) tiszteletére, aki város körüli útját fehér lován tette meg. A krampuszai szörfdeszkákon állva és evezve kísérték őt csatornákon.

Rendkívüli hangulatot hoztak a város utcáira. A Leeuwardeni gyerekek ZwartePietnak öltöztek be. Mi is gyerekeknek érezhettük magunkat ismét egy kis időre. Krampuszok édességet osztogattak az utcákon. Mi is kaptunk ajándékot Baukje tanárnőtől, aminek nagyon örültünk.

Utolsó hétvégénket Rotterdamban töltöttük, ahová elkísért bennünket egy régi FriesePoortos tanárnő, aki örömmel vezetett el minket a város nevezetesebb helyeire. Első állomásunk az Euromast volt, egy hatalmas kilátótorony, aminek a tetején egy étterem található. 1960-ban építették egy kertészeti és virágkiállítás alkalmából. A torony 180 méter magas. A tetejére egy forgó üvegkabin vitt fel, amiből a kilátás csodálatos volt. Ellátogattunk a kockaházakhoz, amik a városközpontban találhatók, majd körülnéztünk a hatalmas piaccsarnokban, ahol minden kapható, ami szem szájnak ingere. A hosszú napunk végét egy hamisítatlan olasz pizzériába fejeztük. Hotelbe pihentük ki a nap fáradalmait majd onnan már a reptérre vitt az utunk, ugyanis eltelt az egy csodálatos hónapunk Hollandiában és Magyarország várt haza minket.