

# MUNKANAPLÓ

2023-1-HU01-KA121-VET-000131191

A 2024. július 03.-július 31. közötti  
ciprusi szakmai gyakorlatról

## Általános ápoló

A tanuló neve: Gondos Barbara

A szakma megnevezése: Általános ápoló

A szakmai gyakorlat helye: Blue Cross Medical Centre, Paphos

Címe: Demokratias Avenue 51, Paphos , 8062, Cyprus

Fő tevékenysége: Betegek alapápolása és ellátása

A szakmai vezető(k)/mentor neve: Elena Filippou

Kísérő tanárok: Major Krisztina

Mics Sylvia

Kalóz Erika

Dienes Katalin

### Szemponatok a munkanapló vezetéséhez

- Milyen konkrét szakmai munkát végeztél?
- Milyen új szakkifejezést tanultál?
- Mi volt az újdonság számodra?
- Milyen munkaeszközöket használtál, kezeltél, ismertél meg?
- Milyen új szavakat ismertél meg?
- Milyen nehézségeid adódtak?
- Kértél-e, kaptál-e segítséget a feladatok végrehajtásához?

Dátum	Elvégzett feladatok, megtanult új ismeretek	Megismert szavak, új kifejezések
2024.07.03	<p>A mai napon 14 órakor elindultunk a Szent-Györgyi Albert Technikum elől a budapesti Liszt Ferenc Repülőtér B2 termináljához, ahol a Ryanair géppel indultunk mobilitásunkra. A mai napon sikeresen megérkeztünk Ciprusra. Megismerkedtem a repülőtéren történő ellenőrzési folyamatokkal. Megtanultam, hogyan kell becsekkolni, milyen szabályok érvényesek arra, hogy mit vihetek fel a kézipoggyászomban a repülőgépre. Nagyon izgalmas volt számomra az út, mivel korábban még nem ültem repülőgépen, ezért szívesen hallgattam meg az utasbiztonsági tájékoztatót is. Mivel ablaknál ültem hatalmas élményt jelentett a kilátás. Amikor megérkeztünk nagyon szokatlannak találtam a közlekedést, mivel később meg tudtam itt a bal oldalon közlekednek, és az autók jobb kormányosok. Észrevettem, hogy itt a szokottnál magasabb a páratartalom, és biztos voltam benne, hogy a szervezetemnek időt kell adnom az alkalmazkodáshoz. Este összekötőnk várt minket és ismertette az apartman házirendjét és megkaphattuk kulcsainkat. Kellemes meglepetés ért, amikor megláttam a mindent igényt kielégítő szállást. Bezuhantam az ágyba.</p>	<p><i>board -kabin</i>  <i>baggage -poggyász</i>  <i>seat-ülés</i>  <i>treat-kezel</i>  <i>sigh- sóhajtás</i></p>
2024.07.04	<p>Ma ellátogattunk a város kórházába (Blue Cross Medical Centre, Paphos) ahol dolgozni fogunk. Tájékoztattak a házirendről, a munka, -baleseti- és tűzvédelmi előírásokról, valamint az etikai szabályokról. Mindent meg fogok tenni, hogy a kórház szabályzat, protokolljai alapján végezzem munkámat a kompetencia szintemnek és tudásomnak megfelelően. Bemutattak minket néhány ott dolgozónak (akik egyben a mentoraink is), akik nagyon kedvesen és barátságosan viszonyultak hozzánk. Még aznap megtudtuk, hogy milyen műszakokban fogunk dolgozni. A nap többi részében berendezkedtem a szálláson és bevásároltam a következő napokra. Ma megjegyeztem, hogy elég egyedi a ciprusi közlekedés (baloldali, jobb kormányos), és gyalogsként nagyon kell figyelnem, ne megszokottan közlekedjek.</p>	<p><i>warn- figyelmeztet</i>  <i>ward- kórházi osztály</i>  <i>cautious – óvatos</i>  <i>roundabout- körforgalom</i>  <i>blow-fúj</i></p>
2024.07.05	<p>Ma volt első napom a munkahelyünkön. Délutáni műszakra voltam beírva. Amint odaértünk társaimmal, átvettük a munkaruhánkat és vártuk, hogy milyen feladatokat osztanak ki ránk. Az első feladatom az volt, hogy kicseréltem egy férfi beteg pelenkáját, emellett adtam rá tiszta hálóinget és rendbe tettem az ágyát és környezetét. is. Ezután ápolási dokumentációkat készítettem elő. Ezt követően az egyik szakápoló segítségével körbejártam a</p>	<p><i>measure-mérés</i>  <i>pulse-pulzus</i>  <i>feeble-gyenge</i>  <i>digestion-emésztés</i>  <i>sheet- lepedő</i></p>

	<p>kórtermeket és minden betegnek megmértem a vitális paramétereit, amelyeket dokumentáltam a megfigyelőlapon illetve a lázlapon. Még a munkaidő megkezdése előtt kicsit izgultam, hogy majd helyt fogok-e állni, de szerencsére minden zökkenőmentesen haladt. Megtanultam kezelni a vitális paraméterek mérésére szolgáló digitális eszközt így már nem kell igénybe vennem az ápolók segítségét. Este hazafelé sétálva megfigyelhettem a városban található jellegzetes mediterrán növényeket és gyümölcsöket (citrom, narancs). A házak is jellegzetes mediterrán, görög jelleget mutatnak. Vacsora után kellemesen pihentem.</p>	
2024.07.06	<p>A mai nap főképp a pihenésről szólt, hiszen az első hétvége, amelyet Cipruson töltök. Reggel 10:00-kor elindult az egész csoport a városi bazárba (Old Town Market). Kisebb csoportokban körbejártuk az ottani boltokat és vásároltunk kedvünkre szeretteinknek és magunknak. Majd miután kellőképp bevásároltunk, a már előre megbeszélte helyen gyülekeztünk. Ebédelni a közös beleegyezés alapján kiválasztott helyi specialitású étteremben ebédeltünk. 13:00-kor indultunk vissza a szállásunkra. Az út során rendkívül sok helyi jellegzetességű gyönyörű épületeket, lakóhelyeket, leandereket, pálmafákat figyelhettem meg. A szállásunkra visszaérve a nagy hőség (magas páratartalom) miatt mindenki pihent és hűsölt. Úgy döntöttünk, hogy a későbbi órákban lemegyünk együtt az apartman medencéjébe úszni. Összességében nagyon jól eltelt a nap és jó volt így együtt lenni.</p>	<p><i>towel-törölköző crosswalk-átkelőhely coach- távolsági busz pomegrande- gránátalma jewelery box- ékszeresdoboz</i></p>
2024.07.07.	<p>A mai nap a hétvége második napja, kicsit később kezdődött a megszokottnál. A délelőtt főképpen a pihenésről szólt, kipihenhetjük a tegnapi fáradalmakat. Berendezkedtünk apartmanjainkban és igényemnek megfelelően elrendeztem ruháimat. Majd dél körül a tanárnőék sütöttek nekünk palacsintát, amit együtt elfogyasztottunk. Ezután lementünk egy kicsit úszni, de nem tartott sokáig, mivel a nap nagyon melegen sütött és szerettük volna elkerülni azt, hogy napszúrást, hőségutát kapjunk. Úgy terveztük, hogy a mai nap szeretnénk lesétálni a tengerpartra, így ez késő délután meg is történt. A táj gyönyörű volt. A tengervíz viszont számomra egy kicsit hideg volt, ezért én nem sokat időztem benne. Este 7 óra körül visszaindultunk a szállásunkra, feltöltődve készültem a következő hétre.</p>	<p><i>burn-megéget wound-seb scratch-karcolás straw hat-szalmakalap sunscreen-naptej</i></p>
2024.07.08	<p>A héten ismét délutáni műszakban fogok dolgozni, így a délelőttöm teljesen szabad volt. 13:00-ra érkeztünk meg társainkkal a kórházba, ide összekötőnk hozott el</p>	<p><i>surgeon-sebész injection- injekció scar-sebhely</i></p>

	<p>személyautóval és a déli váltások mindig így történtek egészségünk megóvása érdekében Első feladatomból az volt, hogy a fecskendőbe felszívjam a Heparin készítményeket, azaz a vérhígítót. Ezután végig látogattuk a kórtermet és csapoljuk le illetve öntsük ki a betegek vizeletét a katéterzsákból. Ezt követően minden betegtől megkérdeztük, hogy nincs-e szükségük esetleg valamire, ezzel is erősítve a nyelvi tudásomat, bár itt elég sokan görögül beszélnek. Sikerült is néhány görög kifejezést elsajátítanom. A műszak vége felé megmértem az összes beteg vitális paramétereit és még utoljára a műszakváltás előtt lecsapoltam a katéterzsákokat (az osztályon elég sok az urológiai beteg) és megmértem a bennük lévő vizelet mennyiségét. Az esti vacsora után kellemesen pihentem.</p>	<p><i>impact-csapódás needle-tű</i></p>
<p><b>2024.07.09</b></p>	<p>A munkahelyre beérve átöltöztem és megkaptam a feladataimat, az ebédek kiosztása, valamint a segítségre szoruló betegek etetése. Ezt követően asszisztáltam a szakápolónak a betegek Heparin készítményének vénásan történő beadásában, lehetőségem volt arra, hogy tálcára én készítsek elő a kezelőben. Megtanultam kezelni, illetve szabályozni a kanülön keresztül adagolható gyógyszerek beadását. Ezután a kijelölt betegeknél ellenőriztem a vércukorszintet. Számomra meglepő volt, hogy a itt nem tűvel hanem, erre a célra készült lándzsa segítségével szúrják meg a betegek ujját, de természetesen nyitott voltam ezen módszer elsajátítására is. A műszak vége felé megmértem az osztályon fekvő betegek vitális paramétereit és lemértem, kiürítettem a katéterzsákokban lévő vizelet mennyiségét. A mérés során akadt két olyan beteg, akiknek normálérték feletti volt a testhőmérséklete, ezért ezt jeleztem az osztályos ápoló felé. Az ápoló ismertette velem láz-és fájdalomcsillapítás protokollját. Igyekszem a ma tanultakat az itt tartózkodásunk alatt alkalmazni. Amint visszaértem a szállásra megvacsoráztam és fáradtan fekvő lettem.</p>	<p><i>ache-fájdalom blood thinner- vérhígító dizzy-szédülő diarrhoea- hasmenés recover-felépül</i></p>
<p><b>2024.07.10</b></p>	<p>A mai napot az ebéd után hagyott tányérok összegyűjtésével kezdtem. Ezután az otthonába távozott betegek ágyhuzatát lecseréltem és lefertőtlenítettem. Megfigyelhettem az EKG készítés folyamatát és segédkeztem annak végrehajtásában. Egy 30 perces szünet után előkészítettem az evőeszközök tárolására szolgáló kartondobozokat. A délutáni műszakban lehetőségem nyílt arra, hogy megtekintsem a betegekkel kapcsolatos ápolási dokumentációt és annak egyes elemeit. A műszak vége felé a betegek vitális paramétereinek mérésével és a katéterzsákokban lévő vizelet mennyiségének lemérésével zárult a nap. Este jól esett a történeteket megbeszélni</p>	<p><i>unwell-nincs jól sufferer- szenvedő infectious- fertőző disabled-rokkant cure-gyógymód</i></p>

	<p>csoporttársaimmal. Finom vacsorát főztem és a barátnőmmel fogyasztottuk el, majd egy kicsit hűsöltünk a medencében.</p>	
2024.07.11	<p>A délelőtt bevásároltam a hét hátralévő munkanapjaira és megterveztem az étrendemet. 13:00-kor már a kórházban voltunk és azonnal hozzáálltam teendőimhez. A szokásos tevékenységek elvégzése után, rendbe tettük társammal az otthonába távozott betegek ágyait. Bemutatásra került a perifériás vénakanül behelyezésének módszere (némi eltérést mutat a tanultaktól). A kivitelezés során nem csak bemutatás történt, elméleti ismereti átadás is történt, mint például hogyan tudom szabadabbá, átjárhatóbbá tenni a vénákat, illetve, hogy hogyan tudjuk felismerni azt, hogy a tű jó helyen helyezkedik el. Az elhangzottakat remélem a közeljövőben tudom majd hasznosítani. Ezután ellenőriztem egy beteg vércukorszintjét. A 30 perces szünetünk után megkértek arra, hogy csomagoljam be a steril gézlapokat és címkézzem fel előkészítve a sterilizálásra. A nap zárásaként, megmértem az osztályon fekvő betegek vitális paramétereit és dokumentáltam azokat. A mai napon rengeteg elméleti ismeretet tanultam és ezáltal úgy érzem a nyelvi ismeretem is nagyon sokat bővült, mellette jól hasznosítottam latin nyelvi tudásomat is.</p>	<p><i>side effect-mellékhatás damage- kárt okoz bloody-véres circulation- vérkeringés chronic-krónikus</i></p>
2024.07.12	<p>A mai nap elég mozgalmasan telt, délelőtt sikerült beszélgetnem chat formájában szeretteimmel. A műszakom a szokásos tevékenységekkel indult. Mivel a nap folyamán számos beteg került felvételre, ezért számukra biztosítanom kellett, előkészíteni üres kórtermeket. A már otthonukba távozott betegek ágyait tettük rendbe társammal. Az újonnan érkező betegeknek megmértem a vitális paramétereit, dokumentáltam. A mai nap mivel operációs nap volt több műtött beteg is érkezett az osztályra. A műtőből az osztályra leszállítottuk a betegeket, a betegágnál elvégeztem a műtét utáni monitorizálást, majd a műtőből lehozott ágyat visszahelyeztem a műtő előterébe. A sok teendő miatt csupán 15 perc szünetünk volt. Egy szakorvosnak segítséget nyújtottam az ápolási dokumentációkban található anamnézis kapcsán. Jóleső érzés volt, hogy angol nyelven tudtam hitelesen kommunikálni a beteg állapotáról. A műszak vége felé szokásosan megmértem az összes beteg vitális paramétereit és kiosztottam a vacsorát. Hosszú napom volt, nagyon kellett figyelnem, ezért lassan értem haza közben megfigyeltem az utam során található fákat, növényeket (citrom, banán, mangó, narancs).</p>	<p><i>recovery-gyógyulás mishap- kisebb baleset injured-sérült gasp-liheg a sharp pain- szúró fájdalom</i></p>

2024.07.13	<p>Egy újabb hétvége, amelynek úgy éreztem a legfontosabb feladata, hogy kipihenjem magam, ezért sokat relaxáltam, mostam, főztem, takarítottam. Dél környékén elindultunk csoporttársaimmal a 22 percnnyire lévő üzletközpontba, ahol jólesett a légkondicionált helyiségekben a séta és árucikkek megtekintése. Vásárolgattunk kedvünkre, de célzottan majd 14:30 körül visszaindultunk a szállásunkra, és utána csak pihentem, medence partján hűsöltem késő estig a csoporttársaimmal. Mindenki elmesélte milyen volt a napja, merre járt és mit látott.</p>	<p><i>sunburn-napégés</i>  <i>trip-túra</i>  <i>defend-védekezik</i>  <i>seller-eladó</i>  <i>expensive-drága</i></p>
2024.07.14	<p>A délelőttöm kötetlen volt. A mai napon lehetőségem volt megismerni a szállás környékének épületeit, az itt élő emberek életkörülményeit. Szobatársaimmal úgy döntöttünk, hogy a szabadidőnkben kitakarítjuk az apartmanunkat, mivel hétközben erre sajnos nincs időnk. A takarítás eltartott egészen délután 2-ig, siettünk mielőbb befejezni, mert 15 órára megbeszéltük a csoporttal, hogy elmegyünk strandolni. Mivel a strand, amit kinéztünk elég messze lett volna gyalog, ezért a Tanárnőék rendeltek egy taxit, amivel 30 perc alatt megjártuk az utat (Coral Bay) Odaérve mindenki neki vetette magát a fürdésnek. Nagyon kellemes volt a víz, ezért szinte ki se jöttünk belőle. Mivel ez a strand Paphos kedvelt turistahelye, ezért az árak a mi számunkra eléggé magasak voltak, ezért mindenképpen figyelniem kellett arra, hogy mit vásárolhatok meg. Este indultunk vissza a szállásunkra szintén taxival. A mai nap nagyon kellemesen eltelt, felkészülhettem az előttem álló munkahétre.</p>	<p><i>queue- sorban áll</i>  <i>seaweed- hínár</i>  <i>boat-hajó</i>  <i>swimbelt-úszógumi</i>  <i>goggles-úszószemüveg</i></p>
2024.07.15	<p>Ez a hetem délelőtti műszakban fog eltelni. A mai nap elég korán indult. 5:00-kor ébredtem és 6:00-kor már úton voltunk társaimmal a kórház felé. Amint megérkeztünk átöltöztem munkaruhámba. Az első feladatomban az volt, hogy meg kellett fürdetnem egy idős hölgyet és segíteni neki az öltözködésben. Sajnos nem volt teljesen zökkenőmentes az ápolási folyamat, mivel nem igazán értette az idős hölgy, hogy mit próbálok mondani neki. Én angolul ő pedig görögül kommunikált, de sikerült a metakommunikációt is felhasználva megértetni magam. Ezt követően megágyaztam az új betegek fogadására. Ma főképp műtött betegek kerültek felvételre az osztályra. Megtekinthettem és segédkezhettem egy septikus kötőscserénél az egyik beteg háti sebén. A szakápoló elmagyarázta miként helyezem fel a kötést, milyen fertőtlenítőt használok a seb tisztítására, mi alapján választom ki a megfelelő méretű kötést. A későbbiekben bemutatták hogyan kell használni és hogyan készítünk EKG vizsgálatot. Láthattam, hogy hogyan helyezem fel</p>	<p><i>swollen-megdagadt</i>  <i>addict -függő</i>  <i>disease-betegség</i>  <i>side effect- mellékhatás</i>  <i>harm-árt</i></p>

	<p>helyezem fel az egyes elektródákat (12 elvezetéses EKG). A továbbiakban ebédet osztottam és segédkeztem a betegek etetésénél. A műszak vége felé haladva egy beteg új szobába való átköltöztetésénél segédkeztem. A mai nap megtapasztalhattam hogyan is zajlik egy délelőtti nap a kórházi osztályon. A délutáni pihenés után a csoporttal megbeszélést tartottunk.</p>	
<p><b>2024.07.16</b></p>	<p>A reggeli műszakot szokásosan a betegek ágyának és kórtermüknek rendbetételével kezdtem. Ezután kiosztottam a reggeliket és segítettem a reggeliztetés folyamatában, akinél szükséges volt segítettem szájoalelt elvégzésében. Ezt követően vérnyomást mértem az egyik műtetre érkező betegnek, illetve segédkeztem az EKG elkészítésében. Gyakorlottan végeztem a vizsgálatot, mert tudtam alkalmazni az előző napon látottakat. Majd egy férfi beteg pelenkáját kellett kicserélnem csak hogy mivel a lepedő is és a beteg ruházata is széklettel szennyezett volt, így teljes ágyneműcserét kellett végeznünk társammal. Volt lehetőségem orvos és egy ápoló mellett néhány betegnél viziten is részt venni, igyekeztem lefordítani és megérteni az ott elhangzottakat, természetesen a titoktartás betartásával. A műszak vége felé, 12 óra körül elkezdük kiosztani az ebédet. Az elkövetkezendő 1 órában segédkeztem az ebéd elfogyasztásában. Hazafelé sikerült bevásárolnom a vacsora elkészítéséhez, amelyet szívesen fogyasztottunk el barátnőmmel az erkélyen kellemes hangulatban.</p>	<p><i>donate-adományoz pill-pirula prescription- recept spit-köp complication-szövődmény</i></p>
<p><b>2024.07.17</b></p>	<p>A reggeli műszak eléggé eseménydús szokott lenni, de a megszokottnál is több tevékenységet hárított rám. Nagy létszámú beteg felvétel és beteg elbocsátás történt, így ágyazás, ágyneműcsere, betegkörnyezet fertőtlenítés történt. Ehhez hozzátartozott a lehúzott ágyhuzatok szelektálása, csoportosítása. Ezután megmértem az egyik idős hölgy beteg vércukorszintjét, amelyet dokumentáltam is a megfigyelőlapon. Mivel az egyik beteg a reggel folyamán hazament, ezért neki előtte eltávolítottam a karjából a kanült. A délelőtti folyamán az egyik ápoló felajánlotta, hogy megtekinthetek 2 műtétet is. Természetesen éltem ezzel a lehetőséggel. Nagyon izgatott voltam emiatt, mivel még soha nem vettem részt műtéti beavatkozáson. A bemosakodás után a műtőben találtam magam. A műtősnők nagyon kedvesen fogadtak. Felvettem a védőruházatot, hajhálót és cipővédőt és legvégül maszkot. Az első műtét, amit megemlíthetek egy vállműtét volt. Az orvosok javában dolgoztak, amikor megérkeztem. Monitoron végig nézhettem az egész műtéti folyamatot. A második műtét egy orrplasztika volt. Az intubálástól kezdve</p>	<p><i>collapse-összesik upset stomach- gyomorrontás heal-meggyógyul swollen-megdagadt bandage-kötyszer</i></p>



	<p>egészen a beteg felébresztéséig jelen voltam. A plasztikai sebész, aki végezte a műtétet mindent megmutatott, elmagyarázott. Hatalmas élmény volt számomra és felejthetetlen is. A műtét befejeztével újra az osztályra mentem és bekapcsolódtam az osztályos tevékenységbe. Élményeimet azonnal megosztottam szobatársaimmal.</p>	
2024.07.18	<p>Reggel 7:00-ra megérkeztünk a kórházba, átöltöztünk és meghallgattam az osztályátadást a reggeli műszakosoknak. Ez az esemény, ahol átbeszéljük az összes osztályon fekvő beteggel kapcsolatos eseményeket és bemutatják az ott fekvők jelenlegi állapotát. Az átadás után ágyazással kezdtem, ezt követte a kötözés a frissen műtött betegek esetében. Most már tisztában voltam azzal, hogy mi a sebellátás folyamata (sebtoalett), hogyan kezelem le a sebet és miként helyezem fel rá a kötést. Ezt követően és rendbe tettük társaimmal az otthonába távozott betegek ágyait. Nem sokáig maradtak üresen azok az ágyak, mert szinte azonnal érkeztek új betegek, akik műtétre voltak előjegyezve. A betegfelvételnél megmértem a vitális paramétereket, és a betegeket elhelyeztem a kijelölt kórtermekben. Szükség esetén segítettünk a betegeknek a különböző szükségleteik kielégítésében (folyadékpótlás). Az egyik ápoló perifériás véna kanült helyeztet be az új betegnek, melynek folyamatában már segédkezhettem. Ebédidőben társammal kiosztottuk az ebédet, külön figyelve a diétás étrendre. Műszakunk végén sikerült az egyik beteggel sokat beszélgetnem a betegségéről. Mondataiban felismertem több latin kifejezést is. Este az újonnan érkező tanárainkkal sokat beszélgettünk. Szakmai tanárommal jó volt megbeszélni a két hét szakmai protokolljait, beavatkozásait.</p>	<p><i>stitch-öltés</i>  <i>twist-kificamít</i>  <i>bump-dudor</i>  <i>disorder-rendellenesség</i>  <i>alert-riaszt</i></p>
2024.07.19	<p>A mai nap is elég mozgalmas volt. A napunkat a szokásos reggeli alapápolási feladatokkal kezdtem (ágyazás, fürdetés, reggelik szétoosztása, etetés). A délelőtti hátralévő részében egyes invazív ápolási beavatkozásoknál segédkeztem (vérvétel, kanül behelyezése). Ezt követően átnéztük a kórtermeket, hogy nincs-e szükségük valamire a betegeknek, rákérdeztünk egészségi állapotukra. Majd megmértem az osztályon fekvő betegek vitális paramétereit. Ez elég hosszú időt vett igénybe, ezért így már csak az ebéd kiosztásában segédkeztem. A csoport este lement a tengerre, igaz én nem fürödtem, de a látvány nagyon szép volt.</p>	<p><i>suffer from- szenved valamitől</i>  <i>incurable- gyógyíthatatlan</i>  <i>treat-kezel</i>  <i>harmful-ártalmas</i>  <i>take a deep breath- mély levegőt vesz</i></p>
2024.07.20	<p>A mai napra nem terveztünk mást csak pihenést, kikapcsolódást és a város egyes részeinek megismerését. Reggel 9:00-kor indultunk el Old Town Market-be, szétváltak az útjaink, kisebb csoportokra bontva</p>	<p><i>pedestrian crossing – gyalogos átkelőhely</i>  <i>tip-borralaló</i>  <i>complain – panaszt emel</i></p>



	<p>körbejártuk újra a kézműves termékeket áruló üzleteket. Elidőztünk a vásárolgatással egy ideig, így is gondolva szeretteinkre. 13:00-kor gyülekeztünk az előre megbeszél helyen, közösen ebédeltünk egy jellegzetes ciprusi étteremben. A csoport fele úgy döntött, hogy ők taxival szeretnének visszautazni a szállásra, úgyhogy mi elindultunk gyalog egyik tanárunk kíséretében. Rettentő meleg volt, ahogy visszaértünk vettünk egy hűsítő zuhanyt. Pihentünk egy kicsit és délután 5 körül lementünk az apartman parkjába, ahol fürödtünk és beszélgettünk kellemes környezetben. A pomelo cserje lassan beérleli gyümölcsét.</p>	<p><i>parasol-napernyő crowd – tömeg</i></p>
<p><b>2024.07.21</b></p>	<p>A mai napon segítettünk a szállásunk kitakarításában, mostam, beszéltem szüleimmel, finom ebédet főztünk. Majd délután 14 óra környékén elindultunk az üzletközpontba, ellátogattunk abba a boltba, amit a tanárnőnk is ajánlottak a megfelelő árfekvése miatt. Itt döbbsentem rá, hogy mennyire könnyen megy már az euró, mint pénznem használata és átváltása. Az üzletközpontban nagyon sok különböző nemzetiségű emberrel találkoztam. tanáraink fel is hívták a figyelmet arra, hogy Ciprus 3 földrész találkozásában található. 3 emeletes volt maga az üzlet, úgyhogy időbe telt míg körbe sétáltuk. 17:00-kor indultunk a tengerpartra mi pedig 30 perccel korábban értünk csak vissza, így siettünk, hogy időben elkészüljünk. Amint odaértünk mindenki neki vetette magát a tengernek. A víz számomra elég hideg volt, így én nem sokat időztem benne inkább csak napoztam a parton. Az esti órákban visszaindultunk a szállásunkra.</p>	<p><i>jellyfish-medúza life vest- mentőmellény crossroads-kereszteződés receipt- számla flow-ömlék</i></p>
<p><b>2024.07.22</b></p>	<p>Amint megérkeztünk a kórházba átvittük és segédkeztünk az ebédek után hagyott tányérok összegyűjtésében. Ezután megágyasztunk és rendbetettük a környezetet egy otthonába távozott beteg után. Majd egy újonnan érkező, műtétre váró férfi beteget kellett megmosdatni és megmérni a vitálisparamétereit. Ezt követően megfigyelhettük, hogy hogyan szűrnak branült. Ennél elmagyarázták hogyan tudom az ennek megfelelő vénát kitapintani, mire kell ilyenkor figyelni. Mivel nekem ez még újdonság volt, ezért próbáltam minden apró mozzanatokat is figyelmesen végignézni és az esetleges hibalehetőségeket nagyban kiküszöbölni. Később elküldtek megmérni az egyik beteg vércukorszintjét, mivel az illető cukorbeteg volt. Még nem volt alkalmam lándzsával vércukrot mérni, szóval egy kicsit tartottam tőle. Az elején meggyűlt a dolgom a lándzsa használatával, de végül sikerült apró kis segítséggel megszűrni vele a beteget. A műszak vége felé már csak kiosztottuk a vacsorákat és</p>	<p><i>low-gyenge medicine-orvosság get over-kigyógyul discomfort- egy kis fájdalom hold your breath- visszatartja a lélegzetét</i></p>

	miután a betegek elfogyasztották azt összeszedtük a tányérokat.	
2024.07.23	A mai reggel elintéztem szokásos teendőimet, elmentem a boltba és bevásároltam az aznapi étkezéshez, elmosogattam és felmostam. A barátnőm társaságában elfogyasztottam az ebédemet, majd az összekötőnk 12:45-kor felvett bennünket a szállásunk elől. Beérve a kórházba, átöltöztem a munkaruhámba és neki láttam szokásos teendőimnek. Összeszedtem az ebéd után hagyott tálcákat, benéztem a kórtermekbe és megkérdeztem a betegektől, hogy nincs e valamire szükségük. Ezt követően egy újonnan érkező betegnek megmértem a vitális paramétereit és a mért értékeket dokumentáltam illetve az EKG vizsgálatnál asszisztáltam. Megágyaztam és rendbe tettem a környezetet a kórteremben egy műtött beteg számára. Később kicseréltem az egyik idős hölgy beteg pelenkáját a társam segítségével. Egy férfi betegnek kellett segítenem kimenni a mosdóba és elvégezni szükségleteit, segíteni neki az étkezésben, mivel mozgásában korlátozott volt. A műszak vége felé megmértem az osztályon fekvő betegek vitális paramétereit. Visszaérve a szállásunkra megvacsoráztam, beszámoltam szobatársaimnak a mai élményeimről, tapasztalataimról és végül lefeküdtem aludni.	<i>upset stomach- gyomorrontás faint-elájul symptom-tünet cough- köhög unhealthy-egészségtelen</i>
2024.07.24	Mint mindig, most is az összekötőnk vitt engem és a társaimat a munkahelyre. Az első feladatomban az otthonába távozott beteg ágyának és környezetének rendbetétele volt, amelyben az egyik társam is segédkezett. Ezt követően körbejártam a kórtermeket és megkérdeztem a betegeket, hogy nincs e valamire szükségük. Ezután elvonultam egy 30 perces szünetre. Amint visszaértem máris elszólítottak, hogy menjek le az egyik szakápolóval a betegért a műtőbe. A későbbiekben meg kellett ágyaznom egy érkező beteg számára, de ezt megelőzően át kellett költöztetnem egy beteget egyik kórteremből a másikba. A műszak vége felé már csak a vacsorákat osztottam ki és szedtem össze. Amint visszaértem a társaimmal a szállásra részt vettünk a napi megbeszélésen, ahol elmeséltük a napunkat illetve megbeszéltünk pár dolgot a hétvégi programok kapcsán.	<i>collapse-összesik treatment-kezelés a sharp pain- szúró fájdalom immune system- immunrendszer reaction-reakció</i>
2024.07.25	A délelőtti folyamán bevásároltam az ebédhez, illetve elmosogattam a mosatlan edényeket. Dél környékén megebédeltem és el kezdtem készülődni a munkába. A megszokott időben az összekötőnk felvett minket a személyautójával és elvitt a kórházba. Átöltöztem és készen vártam feladataimat. Az első teendőm az ebéd után hagyott tányérok összeszedése volt. Majd ezt	<i>run over- elüt valakit blister- hólyag hurt- árt bloody-véres temperature- tetshőmérséklet</i>

	<p>követően végig jártam a kórtermeket és megmértem a betegek vitális paramétereit és a mért értékeket dokumentáltam a megfigyelőlapon. Majd egy otthonába távozott beteg ágyát és környezetét tettem rendbe társammal. Az egyik idős férfi betegnek kellett pelenkát felhelyeznem, mivel inkontinens volt. Ezután volt egy 30 perces szünetem mialatt elfogyaszthattam uzsonnámat. Visszaérve az osztályra a műtőből felhozott beteg vitális értékeit kellett, hogy megmérjem. Egy újonnan érkező betegnél készített EKG vizsgálatnál asszisztálhattam és megfigyelhettem, amint a szakápoló behelyezi az érintett beteg karjába a kanült. A műszak vége felé már csak a vacsora kihordásában és a mozgásában korlátozott betegek etetésében segédkeztem. Visszaérve a szállásunkra megvacsoráztam, videochat formájában beszéltem szeretteimmel és fáradtan estem be az ágyba.</p>	
<p><b>2024.07.26</b></p>	<p>A reggel folyamán elintéztem a szokásos teendőket, elmosogattam, bevásároltam és elindítottam egy mosást is. Dél körül megebédeltem és összekészülődtem a munkahelyre. Az összekötőnk a szokásos időben felvett minket és elvitt a kórházba. Megérkezve átöltöztem a munkaruhámba. Első feladatomban az ebéd után hagyott tányérok összeszedése volt. Ezt követően meg kellett mérnem egy műtött beteg vitális paramétereit illetve a mért értékeket dokumentálni a megfigyelőlapon. Ezután a szakápoló által kiadott infúziókat kellett bekötnünk egyes betegeknek. A folyamat során több betegnél is észrevettem, hogy a perifériás kanül körül vérrel szennyezett a kötés, ezen észrevételemet közvetítettem az egyik ápoló felé. A társam segítségével kicseréltük egy ágyhoz kötött és mozgásában korlátozott férfi beteg pelenkáját. A későbbiekben a frissen műtött betegek kompressziós harisnyát kellett felhelyeznem, annak érdekében, hogy megelőzzük a mozgáshiány miatt kialakuló vérrögképződést a vénákban, ezzel megakadályozva a trombózis lehetőségét. A műszak vége felé megmértem az összes beteg vitális paramétereit és dokumentáltam a mért értékeket. Visszaérve a szállásunkra részt vettünk a szokásos gyűlésünkön, ahol a hétfői programokkal kapcsolatos információk hangzottak el. Ezután megvacsoráztam, beszéltem szeretteimmel és aludni mentem.</p>	<p><i>illness-betegség system-szervezet scratch-karcolás take it is toll- felemészt feeble-gyenge</i></p>
<p><b>2024.07.27.</b></p>	<p>Mai nap volt a szafari túra, számomra nagyon izgalmas volt. Az úton sok helyen rázkódott a kocsi, mert köves, egyenletlen útszakaszon mentünk el Ciprus szépségeihez. Először egy köves, patakos helyen kezdtük a napot, vigyázni kellett hova lépünk, mert ingatagok voltak a</p>	<p><i>creek-patak shipwreck-hajóroncs carte-étlap narrow-keskeny lethal-halálos</i></p>

	<p>kövek. Mentünk fél óráig, de szerintem teljes mértékben megérte, a látvány bámulatos volt. Elég felkapott hely, mert sok turista volt. Ezek után voltunk a Lara Beachen, hatalmas hullámok, homokos tengerpart, fantasztikus volt. Mindezek után megebédelt a csoport, csirke nuggets-et ettem krumplival, de nekem finomabb volt, mint a hazai ebéd, s finom desszertet is rendeltem. Utaztunk tovább Aphrodite szülőhelyéhez, fürdőjéhez, gyönyörű hely volt. Következő megálló a nevezetes hajóroncs volt. Rengeteg állatot is láttunk utunk során, többek között kígyót is. Sok szép élménnyel tértem haza a mai nap!</p>	
<p><b>2024.07.28.</b></p>	<p>Mai nap volt a hajóút, a Blue Lagoon elérése, amire mindenki jött, önköltséges volt. A program fél 12 órakor kezdődött, nagyon fúj a szél, izgultunk, hogy ne maradjon el ez a várva várt program. Autóbusszal szállítottak minket Latshi kikötőjébe ahol egy luxusjacht vár ránk. Beszállás után kihajóztunk a kikötőből és a Blue Lagoon felé vettük az irányt. Útközben csodálatos partszakasz mellett haladtunk el. Megérkezve, lehorgonyoztunk és a személyzet kellő biztonsági intézkedések mellett lehetővé tette a csodálatos égbék vízben a fürdőzést, közben számtalan hal megtekintésére volt lehetőség. Szerintem nagyon kellemes volt a víz, először hidegnek tűnt, de szinte egyből meg lehetett szokni. Kiváltottuk italjegyeinket és még gyümölcsöket szolgáltak fel nekünk. Visszaöltöztünk a ruháinkba és indultunk vissza a kikötőbe, majd Pafoszra. Csodálatos élménnyel gazdagodott a csoport.</p>	<p><i>harbor- kikötő staff-személyzet seasick-tengeribeteg anchor-horgony billow-hömpölyög</i></p>
<p><b>2024.07.29.</b></p>	<p>Amint odaértünk a kórházba, átöltöztem a munkaruhába és neki kezdtem a reggeli teendőimnek, sorra jártam a kórtermeket a társammal és kicseréltük az ágyneműt az ágyakon illetve segítettünk a betegeknek a fürdésben. Majd ezt követően megfigyelhettem, ahogy a szakápoló egy újonnan érkező betegnek perifériás véna kanült helyez be és elvégzi az ilyenkor szükséges ápolási teendőket. A társam segítségével felhelyeztük a pelenkát egy szigorú ágynyugalomhoz kötött nő nemű betegre. Ezután kicseréltem az infúziókat illetve a prosztatata műtéten átesett betegek hólyagját átmosó 0.9%-os sóoldatokat. A műszak zárásaként megmértem az osztályon fekvő betegek vitális paramétereit és a mért értékeket dokumentáltam a megfigyelőlapon. Az este folyamán még volt egy gyűlésünk, amin részt vettünk. Elmeséltük egymásnak kinek, hogy telt a napja a munkahelyén. Ezután a szobatársakkal vacsorát főztünk,</p>	<p><i>heal- meggyógyul sickness-betegség come down with something- ágynak esik feel under the weather- nincs túl jól come round-magához tér</i></p>

<p>2024.07.30.</p>	<p>amit kellemes hangulatban és egymás társaságában elfogyasztottunk. Elpakoltuk, elmosogattunk és utána aludni mentünk.</p> <p>Az utolsó munkanapom volt, csak kisebb feladatokat kaptam, melyet elvégeztem. Elköszöntem mentoraimtól, akiktől sokat tanultam, az elmúlt időszakban sokat fejlődtem, új ismereteket szereztem. Az angol nyelvtudásom is sokat fejlődött. Korábban elengedtek ma, hogy használjam még ki az utolsó pillanatokat is , aminek örültem. Este 7 óra körül elindultunk a 20 perc sétányira lévő kikötőbe megnézni a naplementét. Nagyon hangulatos volt a hely, rengeteg étterem és rengeteg üzlet volt a környéken. Szerettük volna megnézni a naplementét, de sajnos arról lekéstünk, de cserébe láthattuk a hullámzó tengert sötétedésben. Vacsorázni egy tésztázóban vacsoráztunk. 10 óra körül indultunk vissza a szállásunkra, ahol fáradtan dőltem be az ágyba. Nagyon jó utolsó napot tudtunk így együtt eltölteni.</p>	<p><i>walkway-sétány</i>  <i>lighthouse-világítótorony</i>  <i>sunset-naplemente</i>  <i>artisan-kézműves</i>  <i>selection-választék</i></p>
<p>2024.07.31.</p>	<p>8 órakor már ébren voltam és izgatottan vártam a hazautat. Gyorsan elkészültem, összecsomagoltam a bőröndbe, majd miután a szobatársaim is elkészültek elkezdtük rendbe az apartmant. Összeszedtük a szemetet és lehúztuk az ágyneműket. Majd 11 órakor elindultunk a reptérre a transzferrel, mivel korábban érkeztünk meg ezért várnunk kellett a becsekkolással. Majd 15 óra környékén becsekkoltunk, átmentük az ellenőrzési kapukon. Most már sokkal tájékozottabb voltam ezen a téren. A repülőgépre 16 óra környékén tudtunk felszállni, de sajnos egy 30 perces késésre kellett számítanunk, mivel a budapesti Liszt Ferenc Reptér nem engedélyezte a felszállásunkat a zsúfolt légtér miatt, így csak 17 órakor tudtunk felszállni. Az út zökkenőmentes volt, már alig vártam, hogy otthon legyek a szeretteim körében. A 19 óra környékén landoltunk szerencsére biztonságosan, átvettük a csomagjainkat és vártuk a transzfert. Amint megérkezett már el is indultunk Balassagyarmatra, a Szent Györgyi Albert Technikum elé. 21 óra környékén meg is érkeztünk, ahol már vártak ránk a szeretteink. Itt már csak elköszöntünk a tanárnőektől és egymástól. Nagyon jó érzés volt újra itthon lenni.</p>	<p><i>airspace-légtér</i>  <i>inspection-ellenőrzés</i>  <i>warning- figyelmeztetés</i>  <i>crowded-zsúfolt</i>  <i>flight-attendant- légiutas-kísérő</i></p>



