

# MUNKANAPLÓ

2025-1-HU01-KA121-VET-000309259

A 2026. június 28.-július 22. közötti  
spanyol szakmai gyakorlatról

**SZAKMA: Egészségügyi asszisztens**

**A tanuló neve: Cseri Hanna Frida**

**A szakma megnevezése: Egészségügyi asszisztens**

**A szakmai gyakorlat helye: Residencia Santa Maria**

**Címe: Pl. de la Compañía, 5, Centro, 14002 Córdoba, Spain**

**Fő tevékenysége: idős ellátás, betegápolás, alapellátás**

**A szakmai vezető(k)/mentor neve: Rafael Ruiz**

**Kísérő tanárok: Kelemen Péter, Pazonyi Ágnes, Török Tünde, Varga Tamás**

## **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                                                                          |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026. 06. 28. vasárnap | A mai napon 5:30-kor indultunk Balassagyarmatról Budapestre, ahol a reptéren találkoztunk a salgótarjáni csapattal. 9:40-kor indult a repülő Málagába. A málagai repülőtéren vártak minket, és onnan busszal utaztunk Córdobaba Útközben megismerkedtünk Spanyolországgal, az andalúz területekkel és a száraz nyár hatásaival a környezetre. Csapatépítésként elfoglaltuk a szobánkat, majd lementünk a közeli kisboltba bevásárolni.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Hola – Szia<br>Gracias – Köszönöm<br>Flor – Virág<br>Agua – Víz<br>Sol – Nap                              |
| 2026. 06. 29. hétfő    | Ma találkoztunk az Erasmust szervező csapattal, akik bemutatkoztak és elmagyarázták a szabályokat, a teendőket, ha betegek lennénk, a kulturális különbségeket, és tanítottak egy pár szót. Kitöltöttünk a szükséges dokumentumokat, majd ezután buszkártyát kaptunk a helyi közlekedéshez. 12:45-kor elindultunk megnézni a munkahelyemet, és találkoztam az ottani vezetővel, aki 13:00-ra várt minket. Úgy érzem, hogy jó helyen fogom a gyakorlatomat tölteni. Este 8-kor Córdoba érdekességeiről tanultunk és megtekintettük a látványosságait.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | El comedor – Étkező<br>La cochina – Konyha<br>El jardín – Udvar<br>La planta – Emelet<br>Salud – Egészség |
| 2026.06.30 .           | Reggel 7:45-kor indultunk munkába, ahová térkép segítségével könnyen eljutottunk. Amikor megérkeztünk, a főnök, Rafah köszöntött, aztán beosztott Marimar mellé, aki segédápoló és az egyik legjobb angolból. Ágyazással kezdtünk, majd ápoltakat fürdettünk és öltöztettünk, kielégítve a higiéniai szükségleteiket. Ezután segítettünk a többi ápolónak az idősek összegyűjtésében, hogy eljussanak az ebédlőbe reggelizni. A piszkos előkéket összegyűjtöttük egy zsákba, és segítettünk az idősek hidratálásában. Megtanultam, hogyan kell spanyol módra ágyazni, és megfigyeltem a kulturális különbségeket. Különös figyelemmel néztem a sebkezelést és -kötözést. Végül terápiára kísértük az ápoltakat, ahol felkértek, hogy rajzoljam meg Córdoba védelmezőjét, Medusát. A kollégák és a főnök is nagyon kedvesek és türelmesek voltak, jól éreztem magam munkaidőben. | Cálido – Meleg<br>Frío – Hideg<br>Dolor – Fáj<br>Herida – Seb<br>Vendaje – Kötszer                        |
| 2026.07.01 .           | A mai nap 7:45-kor munkába indultunk és már térkép nélkül is odataláltunk. Először ágyaztam, majd segítettem mobilizálni, majd elkísértem az időseket az ebédlőbe. Ezután segítettem a kitergetésben, étkezés után összeszedtem az előkéket. Találkoztunk önkéntesekkel is, akik egyidősek voltak velünk. Mivel nem tudtak angolul, fordítottak nekünk, ami sokat segített a munkában. Munkaidőnk végén beülhettünk fizioterápiára, ahol Victoria nővér zenére mozgatta az időseket. Végül bingo partit rendeztek az idősek, a nővérek és a főnök, a                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Uno -Egy<br>Dos – Kettő<br>Tres- Három<br>Quatro – Négy<br>Sábana – Ágynemű                               |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | nyerteseket pedig megjutalmazták. Ez a nap nekem azért jelentett egy kis nehézséget, mert kevésbé tudtam kommunikálni, így kevesebbet is tudtam segíteni. Néhány szót felismertem, de ez még nem elég ahhoz, hogy megértssem, hogyan segíthetek a kollégáknak és az időseknek.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                            |
| 2026.07.02<br>. | Reggel a megszokott időpontban munkába indultunk. Első feladatunk az ágyazás volt. Ezután reggelihez kísértük a bentlakókat, majd megettettem és megittattam őket. Reggeliztetés után az időseket foglalkoztattunk. Segítettem a konyhában az evőeszközök kipakolását és ebédelni vittem az ápoltakat. Ebéd után a terápia szobába kísértük őket, majd felügyeltünk. Kezdem megtanulni a rutint az idősek otthonában és jobban megismerni a nővéreket.                                                                                                                                                                                                                                                              | Sangre – vér<br>Zapatillas – papucs<br>Chaqueta – köpeny<br>Florero – váza<br>Cerebro – agy                |
| 2026.07.03<br>. | A mai napon a munkahelyen már rutinosan mozogtunk. Először az idősek mosdatását, az ágyneműk megigazítását végeztük el, aztán terápiára kísértük őket. Már a bentlakók neveire is jobban emlékszem, és a nővérek neveit is ismerjük. A napi teendőkben szigorúbb elvárások vannak, mint az első pár napban. Megfigyeltem, ahogy infúziót kötnek össze, majd vezetnek be az egyik ápoltnak. A délutáni programban is szerepet vállaltunk, ahol a feladat az volt, hogy keressük meg az összes környéken lévő Triumph of The San Rafael szobrot. 6 szoborból 6-ot találtunk, így megnyertük a versenyt. A forró napon és a meleg szélben elég nehéz volt a feladat, de az utcákon elhelyezett kutak sokat segítettek. | Toalla – Törülköző<br>Infusión – Infúzió<br>Aguja – Tű<br>Desinfectante – Fertőtlenítő<br>Desmayo – Ájulás |
| 2026.07.04<br>. | Ma 9-kor keltem, hogy legyen időm felkészülni a reggeli programra, amit a kísérők szerveztek. 10 óra 10 perckor indultunk a városba, megnéztük a Mesquitát, az Alcázart és a Seneca-szobrot, majd a tanárok meséltek a történelmi jelentőségükről. Ezután hazamentünk és szabadfoglalkozás volt. Kézközt és mosógéppel is mostam a mai napon. Megtanultam a mosógép használatát és megfigyeltem, hogy itt körülbelül 30-45 perc alatt száradnak meg a ruhák.                                                                                                                                                                                                                                                        | Árabe – Arab<br>Musulmán – Muszlim<br>Calle – Utca<br>Corredor – Folyosó<br>Sombrero – Kalap               |
| 2026.07.05<br>. | Ma reggel 8-kor keltem, hogy időben elkészülhessek az útra Málagába. Megreggelizett mindenki, aztán 8:45-kor indult a buszunk, amit az itteni Erasmus-csapat bérelt számunkra. Útközben megfigyeltük a vadvilágot, a száraz, forró nyarat, amikor megálltunk pihenni a környéken, éreztük az erős szelet a tenger közelsége miatt. Amikor a városba érkeztünk, rögtön megkezdődött a túravezetés, ahol meglátogattuk a város nevezetes építményeit, ezek közt a városházát és a katedrális is, és tanultunk a történelmi múltjukról. Ezután volt egy óránk, hogy magunk felfedezzük a várost, vegyünk ebédet és szuvenírt, majd elindultunk a tengerparthoz. Ott eltöltöttünk pár órát,                             | Verano – Nyár<br>Loro – Papagáj<br>Viento – Szél<br>Arena – Homok<br>Mar – Tenger                          |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                           |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | napoztunk, úsztunk a tengerben a part közelében, és röplabdáztunk, néhányan még a közeli éttermekbe is elmentek. A mai napon sokszor gyakoroltuk a türelmes, de asszertív kommunikációt. Este 8 órára értünk haza, ezután megvacsoráztunk és előkészültünk az alváshoz.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                           |
| 2026.07.06<br>. | A mai napon kezdődött meg a második hete az Erasmus programnak. Mivel hétfő van, ezért munkanap volt. Reggel 7-kor keltem, elkészültem, megreggeliztem, a szokásos rutinomat követtem, majd elindultunk munkába 7:45-kor. Kezdem észre venni, hogy összeszedettebb vagyok, és nem felejték el annyi dolgot, mint régebben. Az időm nagy részét etetéssel töltöttem, de ma cseréltem pelenkát is. Ágyaztam reggel, segítettem az idősek kísérésében. Ma megismertem több ápolót is, és van egy új spanyol gyakornok a régi helyett, aki már letöltötte a gyakorlati idejét. Miután végeztem a munkával, elmentem a boltba bevásárolni a következő napokra, majd megkóstoltam néhány új ételt, például a churrost. Ezzel tovább bővítettem ismereteimet a spanyol gasztronómiáról.                                                                                            | Pañal – Pelenka<br>Orina – Vizelet<br>Heces – Széklet<br>Somnoliento – Álmos<br>Lengua – Nyelv            |
| 2026.07.07<br>. | Reggel 7-kor az ébresztőmre keltem, bepakoltam a táskába és felkészültem a napra, majd elindultunk a munkába. Ágyazással kezdtem, és ma megtanultam, hogy a spanyolok hogyan csinálják az „angol sarkot” az ágyazás során. Ezután pelenkáztam és öltöztettem, majd lekísértem egy pár idős embert az ebédlőbe. Ezután terápiáról hoztam el egy ápoltat, majd citrom ízű zselével etettem meg az egyik bentlakót, hogy hűtsem őt ebben a melegben. Ezután megfigyeltem, hogyan takarítják az ápoltak szemét. A műszak végén az idősek foglalkoztatása történt. Ma már sokkal önállóan dolgoztam a munkahelyemen.                                                                                                                                                                                                                                                             | Ojo – Szem<br>Lágrima – Könny<br>Parpadear – Pislog<br>La lagaña – Csipa<br>Pañuelo – Kendő               |
| 2026.07.08<br>. | A mai nap véletlen átaludtam az ébresztőmet, és 7:42-kor keltem fel. 5 perc alatt összekészültem, és már mentem is a munkába, ahol rögtön nekikezdünk az ágyazásnak, a bentlakók mosdatásának, pelenkázásának és öltöztetésének, mint ahogy mindig. Ezután etettünk és itattunk, majd vitális paramétereket mértünk. Egy pár óra múlva az ápoltakat hűtöttük gyümölcsös ízű zselével, aztán elvittük őket a terápiaszobába, ahol spanyol táncot néztünk és zenét hallgattunk. Miután ennek vége volt, kezdődött egy prezentáció, ami arról szólt, hogy milyen különbségek vannak Spanyolország különböző részein. Miután hazaértünk pihenni kezdtünk, majd 17:20-kor elindultunk a kortárs művészeti múzeumba. Számomra a kiállítás összességében nem nyerte el teljesen a tetszésemet, bár néhány alkotás különösen felkeltette a figyelmemet. Ennek ellenére örülök, hogy | Pulso – Pulzus<br>Presión arterial – Vérnyomás<br>Brazo – Kar<br>Museo – Múzeum<br>Exposición – Kiállítás |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                   |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | megismerhettem a spanyol kortárs művészet egy részét, hiszen ez is fontos része az ország kulturális örökségének.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
| 2026.07.09 . | Ma időben felkeltem, elkészültem és munkába indultam. A munkám során a korábbi napokhoz hasonló feladatot végeztem, azonban megismerkedtem egy új eszközzel, amely segíti az idősek biztonságos felállítását és álló helyzetben tartását a pelenkázás ideje alatt. Megtanultam az eszköz helyes használatát, és alkalmaztam is a munkavégzés során. Emellett megismertem a különböző kerekesszékek spanyol elnevezéseit. A nap folyamán felismertem, hogy egyre jobban megértem a munkatársak és a lakók kéréseit, még akkor is, ha nem értek minden spanyol szót. Ez azt mutatja, hogy fokozatosan alkalmazkodom a nyelvi környezetbe. Miután hazaértünk, pihentem, majd 17:50-kor elindultunk egy művészeti kiállításra. A kiállítás összességében nem nyerte el teljesen a tetszésem, mert többet vártam tőle, ugyanakkor belátom, hogy a látott alkotások a spanyol kortárs művészet fontos részét képezik, és örülök, hogy megismerhettem ezt a kulturális élményt. | <i>la silla de reudas – Kerekesszék</i><br><i>Bastoncillo – Fültisztító pálcika</i><br><i>Termómetro – Lázmérő</i><br><i>Gasa – Géz</i><br><i>Muletas – Mankó</i> |
| 2026.07.10 . | Ma reggel időben felkeltem, és munkába indultam. Reggel 8:00-kor kezdtem a munkát és azonnal nekiláttam az ágyazásnak. Segítettem az idősek pozicionálásában és mobilizálásában, majd részt vettem a reggeliztetésükben. A nap folyamán felismertem, hogy az etetés már magabiztosabban megy, és az ágyazási feladatokat is gyorsabban, hatékonyabban végzem. Ma megtanultam, hogyan kell egy tolókoszt szakszerűen szétszerelni. Délután részt vettem az integrációs programon, ahol a szivárvány színeit kellett különböző helyszíneken lefotóznunk. A program jó lehetőséget biztosított a csapatmunkára és a város jobb megismerésére. Később egy helyi étterembe is ellátogattam, ahol önállóan angol nyelven rendeltem egy tonhalas salátát és egy banános smoothie-t. A mai nap során felismertem, hogy egyre magabiztosabban kommunikálok idegen nyelven, és nyitott vagyok új tapasztalatok és ismeretek megszerzésére.                                         | <i>Roja – Piros</i><br><i>Amarillo – Sárga</i><br><i>Verde – Zöld</i><br><i>Azul – Kék</i><br><i>Morado – Lila</i>                                                |
| 2026.07.11 . | A mai nap reggel 8-kor keltem, majd felkészültem a kulturális programra. 9 órakor busszal indultunk Córdoba-ból Sevilla-ba. A nap során megtekintettük a város nevezetességeit, többek között a Plaza De Españát, María Luisa parkot, a sevillai székesegyházat, a Sevillai Egyetemet, az Aranytornyot, a katonai múzeumot és a Plaza de Torost. A program során megismerhettem Sevilla történelmét és kulturális örökségét, így bővítettem ismereteimet a város múltjáról. A nap folyamán térképet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <i>Adelante – Előre</i><br><i>Izquierda – Balra</i><br><i>A la derecha – Jobbra</i><br><i>Atrás – Hátra</i><br><i>Calle – Utca</i>                                |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <p>kaptunk Sevilláról, amelynek használatát alkalmaztam a város felfedezése közben. Ennek segítségével könnyebben tájékozódtam a különböző helyszínek között. A kirándulás során felismertem, milyen fontos odafigyelni személyes értékeinkre, mivel az egyik csoporttársamnak ellopták a táskáját. Beláttam, hogy a jövőben még körültekintőbben kell vigyáznom a holmimra és felelősségteljesebben kell kezelnem az értékeimet, hogy ilyen eset velem ne történjen meg. Délután 5-kor indultunk vissza a szállásra.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |
| <p>2026.07.12<br/>.</p> | <p>A mai napot pihenéssel kezdtem, majd önállóan elvégeztem a mosással kapcsolatos háztartási feladatokat. Először a fehéréket mostam ki, majd a sötét színűeket, ezt követően kiteregettem őket a tetőtéren. Miután a ruhák megszáradtak, beszedtem és összehajtogattam őket. A nap során felismertem, hogy egyre rutinosabban és gyorsabban végzem a mosással kapcsolatos feladatokat. Alkalmaztam a korábban megszerzett ismereteimet a ruhák szétválogatásában és kezelésében. Észrevettem, hogy az itt használt mosógép gyorsabban mos, mint az otthon megszokott készülék, valamint a mosószer illata is kellemesebb számomra. Vacsora után kézzel kimostam a pizsamámat, majd elvégeztem a személyes higiéniai teendőimet: lezuhanyoztam, hajam mostam és levágtam a körmeimet. Ezeket a feladatokat önállóan végeztem el, ezzel is fejlesztve a mindennapi önellátási készségeimet.</p> | <p><i>Uña – Köröm</i><br/> <i>Cabello – Haj</i><br/> <i>Ropa – ruha</i><br/> <i>Ducharse – Tusol</i><br/> <i>Perezoso – Lusta</i></p>                                   |
| <p>2026.07.13<br/>.</p> | <p>Ma időben felkeltem, előkészültem, majd munkába indultam. A munkanap során ismét a megszokott ápolási feladatokat végeztem: ágyaztam, segítettam a bentlakók etetésében, itatásában és pelenkázásában. A feladatokat egyre magabiztosabban és önállóbban végeztem. A nap folyamán megfigyeltem, hogyan végzik egy bentlakó száj- és fogápolását, valamint egy másik lakó körömápolását. Ezek során új ápolási eljárásokat ismerhettem meg, amelyek bővítették szakmai ismereteimet. Emellett több, más részlegen dolgozó ápolóval is megismerkedtem, ami segített jobban átlátni az intézmény működését. Munka közben az egyik ellátás során vér került a munkaruhámra. Miután hazaértem, sikeresen eltávolítottam a foltot. A mai nap során megtanultam, hogyan lehet a vérfoltot hatékonyan eltávolítani a ruhából, amely a későbbiekben is hasznos gyakorlati ismeret lesz számomra.</p>  | <p><i>Blanco – Fehér</i><br/> <i>Boca – Száj</i><br/> <i>Diente – Fog</i><br/> <i>Pantalón – Nadrág</i><br/> <i>Superior – Felső</i></p>                                |
| <p>2026.07.14<br/>.</p> | <p>A mai napon is időben felkeltem, felkészültem, majd elindultam a munkahelyemre. Érkezés után átadtam a tegnapi kapott dokumentumokat a főnőkörmnek, aki kitöltötte és aláírta azokat. A munkanap során már önállóbban végeztem az alapápolási feladatokat. Ma először segítettam egy beteg fürdetésében, majd</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><i>Medicamento – Gyógyszer</i><br/> <i>Síndrome – Szindróma</i><br/> <i>Coacción – Kényszer</i><br/> <i>Movimiento – Mozgatás</i><br/> <i>Deglución – Nyelés</i></p> |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <p>felöltöztettem és lekísértem az ebédlőbe. Emellett ismét részt vettem az ágyazásban, az etetésben, az itatásban és a gyógyszerek bejuttatásának segítségével. A mai nap során egy Tourette-szindrómában szenvedő idős nő ellátásában is részt vettem. Kezdetben nehézséget jelentett a kényszermozgásai miatt az etetés és az itatás, azonban gy a gyakorlati helyünket és betekintést nyerjen a munkánkba. orsan felismertem a helyzet sajátosságait, és alkalmazkodtam a beteg igényeihez. Ez a tapasztalat segített abban, hogy türelmesebben és rugalmasabban tudjak reagálni az egyéni betegigényekre.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    |
| 2026.07.15 | <p>A mai napon is a megszokott időben keltem fel, majd elkészültem és elindultam a munkahelyemre. Ezen a napon Török Tünde tanárnő is elkísért minket, hogy megtekintse a gyakorlati helyünket és betekintést nyerjen a munkánkban. A munkahelyen ismét részt vettem az alapápolási feladatokban. Ágyaztam, segítettem a bentlakók etetésében, mosdatásában és öltöztetésében, valamint a bőrük ápolásában hidratálókrém használatával. A mai nap során megfigyeltem egy gennyes bőrgyulladás kezelését, valamint azt is, hogyan végzik egy bentlakó hajápolását. Ezek által újabb gyakorlati tapasztalatokat szereztem, és jobban megismertem az idősek mindennapi ellátásának különböző részeit. Munka után hazamentem és pihentem. Délután 17.50-kor részt vettünk egy közös programon, amely során ellátogattunk a Palacio de Vianába. Megtekintettük a belső udvarokat, a kerteket és a képművelést. Számomra nagyon érdekes volt a hely hangulata, különösen a szobrok, a gondosan kialakított növényzet és a kiállított műalkotások. A program során nyitottan fogadtam a helyi kulturális értékeket, és új tapasztalatokat szereztem Córdoba művészeti örökségéről.</p> | <p><i>Palacio – Palota</i><br/> <i>Crema – Krém</i><br/> <i>Pus – Genny</i><br/> <i>Inflamación – Gyulladás</i><br/> <i>Hidrata – Hidratál</i></p> |
| 2026.07.16 | <p>A mai napon ismét reggel 7-kor keltem, majd reggeli után elindultam a munkahelyemre. A megszokott alapápolási feladatokat végeztem: ágyaztam, segítettem a betegek mosdatásában, öltöztetésében, etetésében. Ma ismét gyakoroltam az ápoltak hajápolását. A feladat abból állt, hogy benedvesítettem a hajukat, hajápoló krémet alkalmaztam, majd gondosan kifésültem azt, hogy a készítmény egyenletesen jusson el minden területre. Ezáltal fejleszttem a gyakorlati ápolási készségeimet, és egyre magabiztosabban végzem az ilyen jellegű feladatokat. A nagy meleg miatt ma is segítettünk abban, hogy a bentlakók hűtött zselét kapjanak, ezzel is hozzájárulva a hőség okozta rosszullétek megelőzéséhez. A nap során felismertem, milyen fontos szerepe van a megfelelő folyadékpótlásnak és a hőterhelés elleni</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><i>Peine – Fésű</i><br/> <i>Playa – Strand</i><br/> <i>Piscina – Medence</i><br/> <i>Gelatina – Zselé</i><br/> <i>Programa – Program</i></p>    |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | védekezésnek az idők ellátásában. Munka után hazamentem és pihentem, mivel a mai nap fizikailag megterhelő volt számomra.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| 2026.07.17<br>. | A mai napon is a megszokott időben keltünk fel, majd elindultunk a munkahelyünkre. Reggel az átlagosnál kevesebb feladatot kaptunk, azonban később ismét több teendőnk akadt. A nap folyamán ismét részt vettem az alapápolási folyamatokban. Ezen a munkanapon megismertem egy újabb ápolót, akivel eddig még nem találkoztam. Ezáltal tovább bővítettem a munkahelyi kapcsolataimat, és jobban átlátom az intézményben dolgozó szakemberek együttműködését. A nap folyamán egy kisebb baleset történt az ebédlőben, amikor egy 96 éves bentlakó elesett. Az ápolók azonnal reagáltak, és együtt segítettünk a helyzet megoldásában. Felismertem a gyors segítségnyújtás fontosságát, ezért segítettem a környezet biztosításában és az idős hölgy stabilizálásában. Szerencsére a bentlakónak nem történt komolyabb sérülése. A munka után közösen megünnepeltük az egyik csapattársunk születésnapját. Ennek keretében elmentünk bowlingozni, amely számomra az első alkalom volt. Nagyon élveztem a programot, és jó lehetőség volt arra, hogy csapattársaimmal együtt töltsük az estét. | <i>Acostumbrado – Megszokott</i><br><i>Extraño – Furcsa</i><br><i>Cumpleaños – Születésnap</i><br><i>Feliz – Boldog</i><br><i>Bolos – Bóling</i>   |
| 2026.07.18<br>. | A mai napon közösségi program keretében Málagába kirándultunk. Reggel 8-kor keltem fel, hogy legyen időm reggelizni, majd 9-kor indultunk busszal. Két óra múlva megérkeztünk a tengerpartra. A nap nagy részét a parton töltöttem, ahol pihentem és élveztem a kellemes időjárást. Ebédkor alkalmaztam az angol nyelvtudásomat, amikor önállóan rendeltem ételt egy helyi étteremben. Kipróbáltam az espeto de sardinast nevű helyi specialitást, amelyet az egyik munkatársunk ajánlott. Nyitott voltam az új ízek megismerésére, és az étel nagyon ízlett. Később szerettem volna megkóstolni egy pisztáciás desszertet is, azonban az addigra elfogyott. Ennek ellenére a mai nap során új gasztronómiai élményekkel gazdagodtam, és tovább bővítettem ismereteimet a spanyol konyháról.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <i>Tomar el sol – Napozás</i><br><i>Está acostado – Fekszik</i><br><i>Protector solar – Naptej</i><br><i>Pedido – Rendelés</i><br><i>Pez – Hal</i> |
| 2026.07.19<br>. | A mai napot a szobám rendbetételével töltöttem. Először kitakarítottam és rendet raktam a szobámban, hogy az utolsó napra már ne maradjon ilyen feladat. Ezt követően néhány felsőt és nadrágot is kimostam, hogy elegendő tiszta ruhám legyen a hátralevő napokra. A mosást önállóan végeztem, és figyeltem arra is, hogy a többieknek is maradjon elegendő idő a mosógép használatára. A háztartási feladatok elvégzésével tovább fejlesztettem az önállóságomat és a mindennapi élethez szükséges készségeimet. Este a csoporttal közösen megnéztük a                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Ahora – Mos</i><br><i>Reforzar – Erősít</i><br><i>Músculo – Izom</i><br><i>Fútbol – Labdarúgás</i><br><i>Preparado – Készül</i>                 |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                  |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | <p>labdarúgó-világbajnokság döntőjét. Nagy élmény volt meg tapasztalni a helyi szurkolók lelkesedését és a mérkőzés hangulatát. Megfigyeltem, hogy a spanyol emberek számára a labdarúgás kiemelkedő jelentőségű, és ezt a közös szurkolás során jól lehetett érezni. A mérkőzés késő este ért véget, ezért hazaérve rögtön le is feküdtem pihenni.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |
| 2026.07.20 . | <p>A mai nap az utolsó előtti munkanapomat töltöttem a gyakorlati helyemen. Reggel 7 órakor keltem, majd elindultam a munkahelyemre. A napot a szokásos alapápolási feladatokkal kezdtem: ágyaztam, segítettem a bentlakók kísérésében, etetésében, valamint közreműködtem a gyógyszerek beadásában is, amelyek egy részét a reggelibe keverték. A munkanap során gyakoroltam a tolókoszik helytakarékos és biztonságos elhelyezését, valamint alkalmaztam a korábban megszerzett ismereteimet az alapápolási feladatok elvégzése során. A mai munkanap végén az egyik bentlakó hirtelen rosszul lett. Hipoxiára utaló tüneteket figyeltem meg nála, többek között a zavartságot, a remegést és a végtagok cianózisát. Figyelemmel kísértem az ápolók gyors és szakszerű beavatkozását: a beteget leültették, oxigénterápiát alkalmaztak, betakarták, majd megmérték a vérnyomását, a véroxigén-szaturációját és a vércukorszintjét. A történetek során felismertem, hogy milyen fontos a tünetek gyors azonosítása és az időben megkezdett ellátás, valamint tovább mélyítettem az ismereteimet a sürgősségi betegellátás gyakorlati folyamatairól.</p> | <p><i>Azúcar – Cukor</i><br/> <i>Temblar – Remeg</i><br/> <i>Oxígeno en la sangre – Véroxigén</i><br/> <i>Tiene frío – Fázik</i><br/> <i>Cubre – Betakar</i></p> |
| 2026.07.21 . | <p>A mai nap elérkezett az utolsó munkanapom. Ugyanúgy reggel 7-kor keltem fel, majd elindultam a munkahelyemre. Már a nap elején éreztem, hogy egyszerre vagyok boldog és szomorú, hiszen örültem annak, hogy sikeresen teljesítettem a szakmai gyakorlatot, ugyanakkor sajnáltam, hogy búcsút kell vennem a kollégáktól és a bentlakóktól. A munkanap során ismét elvégeztem a megszokott alapápolási feladatokat: ágyaztam, segítettem a pelenkázásban, a bentlakók mobilizálásában, kísérésében, etetésében és itatásában. A feladatokat már magabiztosan és önállóan végeztem, alkalmazva az elmúlt hetekben megszerzett szakmai ismereteimet és gyakorlati tapasztalataimat. A műszak végén közös fényképet készítettünk a kollégákkal emlékül. Sajnálattal tapasztaltuk, hogy néhány olyan munkatárstól nem tudtunk személyesen elköszönni, akikkel a gyakorlat első napjait együtt töltöttük. Délután részt vettünk a búcsúünnepségen, ahol átvettük az Erasmus+ szakmai</p>                                                                                                                                                                     | <p><i>Foto – Fotó</i><br/> <i>Grupo – Csoport</i><br/> <i>Jefe – Főnök</i><br/> <i>Colega – Kolléga</i><br/> <i>Cuidado – Ápolt</i></p>                          |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                 |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | gyakorlat sikeres teljesítését igazoló okleveleket, és elkészítettük a mentoroktól, valamint a többi Erasmus résztvevőtől. A szieszta ideje alatt elkészítettem az élménybeszámolómat, este pedig kitöltöttem az elégedettségi kérdőívet. A nap végén összekaptam a bőröndömet, és felkészültem a másnapi hazautazásra.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                 |
| 2026.07.22 | <p>A mai nappal lezárult az Erasmus + szakmai gyakorlatom. Reggel 7:40-kor keltem, felöltöztem, és lementem a közeli kisboltba, ahol megvásároltam a hazautazáshoz szükséges ételeket és italokat. Délelőtt meglátogattuk a híres cordobai Mezquitát, amely az UNESCO világörökség része. A látogatás során megfigyeltem az épület különleges építészeti megoldásait, az oszlopsorokat és a mecsetből kialakított katedrális. Megismertem a műemlék történetét és kulturális jelentőségét, amely tovább bővítette ismereteimet Andalúzia történelméről. A látogatás után visszamentünk a szállásra, összekaptuk a csomagjainkat, majd kijelentkeztünk a szállásról. Ezután transzferrel Málaga repülőtérre utaztunk. A repülőtéren elvégeztük a becsekkolást, feladtuk a poggyászainkat, majd áthaladtunk az ellenőrzésen. A repülő 18:25-kor indult Budapestre, az utazás nyugodtan és problémamentesen zajlott. Este, körülbelül 21:15-kor megérkeztünk Budapestre. Visszatekintve az elmúlt hetekre, felismertem, hogy az Erasmus+ program során nemcsak szakmai tudásom fejlődött jelentősen, hanem önállóságom, alkalmazkodóképességem és idegen nyelvi kommunikációm is. Belátom, hogy az itt szerzett tapasztalatok nagy segítséget jelentenek majd a későbbi tanulmányaim és szakmai pályafutásom során, ezért hálás vagyok, hogy részese lehettem ennek a programnak.</p> | <p><i>Coche – Kocsi</i><br/> <i>Autobús – Busz</i><br/> <i>Avión – Repülő</i><br/> <i>Excursión – Kirándulás</i><br/> <i>Hogar – Otthon</i></p> |

# Élménybeszámoló

**Tanuló neve:** Cseri Hanna Frida

**Gyakorlat helye és ideje:** Spanyolország, Córdoba,  
2026.06.28.–2026.07.22.

**Szakmai gyakorlat helye:** Residencia Santa Maria

**Mobilitás célja:** szakmai gyakorlat letöltése, kulturális fejlődés,  
**önellátás** fejlesztése

Az Erasmus+ keretében 2026 júniusától júliusáig három és fél hetet töltöttem Spanyolországban, Córdobában. Mobilitásom célja az volt, hogy szakmailag fejlődjek, amíg a nyári gyakorlatot töltöm, a spanyol kultúrát megismerjem, főleg az andalúzt, és hogy életre neveljenek. Már az első nap tájékoztattak bennünket a szabályokról, amiket be kell tartanunk.

A munkahelyen minden nap alapvető ápolási feladatokat végeztem, például ágyaztam, beteget fürdettem, pelenkáztam, ettettem, itattam és beteget kísértem, viszont alkalmanként volt esélyem megfigyelni és gyakorolni specifikusabb dolgokat, mint például a bőrápolás és a hajápolás. Nagyrészt, alapápolási feladatokat végeztem, főleg az idősek ellátását gyakoroltam, de betegápolásban is volt részem, amikor az ápoltak rosszul lettek. Már az első nap észre lehetett venni azt a szenvedélyt, amellyel ezt a munkát végzik itt a nővérek és a segédápolók. A vezető és minden munkatárs nagyon kedves és segítőkész volt, akikkel jó kapcsolatot lehetett kialakítani és akikben meg lehetett bízni. Jó volt látni, hogy valahol tényleg tesznek is azért, hogy az idős emberek jól érezzék magukat és hogy foglalkoznak velük. Megtanultam, hogyan kell spanyol módon megágyazni, amiből észre lehetett venni, hogy mennyire alkalmazkodtak az itteni klímához. Megtanultam, hogyan lehet angol sarkot könnyebben és gyorsabban csinálni, amit Magyarországon sajnos elhanyagolnak. Megtanultam, hogy mennyire fontos a csapatmunka és a szakmai felkészültség, amikor sürgősen infúziót kellett bekötni az egyik idős hölgynek. Sokszor kellett a problémamegoldó képességemet használni, amikor nem úgy mentek a dolgok, ahogy én azt terveztem. Találkoztam új eszközökkel is, például egy betegmozgató eszközzel. Ez segített az ülőbetegeknek felállni, amikor mosdatószékbe ültettük és pelenkáztuk őket. Azt sajnálom, hogy csak itt tudtam ezzel az eszközzel találkozni először és csak itt tanulhattam meg, hogyan kell működtetni, pedig Magyarországon is nagy szükség lenne rá. Hétfőtől péntekig

jártam munkába minden egyes nap. Miközben a szállásra mentem úgy terveztem, hogy bevásárolok a következő napokra. Ezt mindig meg kellett terveznem, hogy ne a legmelegebb időben kelljen a városban barangolnom.

A hétvége a kulturális programokról szólt, emellett voltak integrációs napjaink, amelyek az itteni alkalmazkodást segítették. Az elmúlt napok során sok nevezetességet tekintettünk meg, amelyek segítségével bepillantást nyerhettünk a spanyol történelembe és kultúrába. Az integrációs programokon nagyrészt a város felfedezését részesítették előnyben játékos módon. Erre az egyik példa, amikor Szent Rafael-szobrokat kellett keresgélni a városban. Ekkor tanultuk meg, hogy mennyire is egyszerűen lehet itt közlekedni, hiszen minden út egymáshoz kapcsolódik. Ha véletlen egy másikra tévedsz, akkor is elvezet a helyes útra. Sok helyen láttunk kutakat, amik arra szolgáltak, hogy senki ne száradjon ki, bárhol fel tudjon frissülni a városban. Ezek a kutak segítettek nekünk tűrhetőbbé tenni ezeket a programokat, mert nagy hőség volt és a napsugarak szinte már nagyon égettek. Az ilyen programok során sok új dolgot tanultunk Córdoba történelméről is, így örömmel fedeztük fel a várost. A hétvégi kulturális napon mindig elmentünk egy városba, hogy felfedezzük. Az első héten Malagába mentünk, ahol túravezetés történt, majd elmentünk a tengerpartra. A második héten Sevillába mentünk, a harmadik héten visszamentünk Malagába, hogy mindenki kiélvezze a tengerpartot, amíg csak lehet. Malagába és Sevillába az út körülbelül 2 órás volt. Mindkét városban megtekintettük a katedrális, a főbb tereket és a fontosabb események helyét. Az itteni élet számomra nagyon tetszett, és még maradnék itt tovább, ha lehetne. Kedveltem, ahogy a sziesztaidő mindenkinek hagyott időt kikapcsolódásra a szálláson, amikor az ember kipihenhetette magát az estére, amikor a város újraéled és megtelik emberekkel. Élveztem, hogy önállóan oszthattam be az időmet, és azt, hogy én választom ki, mit fogok enni és inni és hogy magam gondoskodhatok mindenről, nem kell attól félnem, hogy más fogja helyettem megcsinálni a munkát és ha megcsinálja, akkor milyen minőségben fogja azt tenni, mint például a mosást.

Az egész város építészetén, az ételeken és a szokásokon könnyen észrevehető a spanyol kultúra. A falak fehérre vannak festve, hogy a hőt ne engedje be. Ez a felépítésük lényege. Az ételek mediterrán jellegűek, sok benne a tengeri eredetű alapanyag is. Itt az emberek két pusztit adnak az arcra köszöntésképpen, nagyon sokat mosolyognak és mindenben tudnak nevetni. Ők alapjáraton hangosan beszélnek és nagyon közvetlenek, így nem meglepő az, ha valaki például megéri a vállad.

Úgy érzem sokat fejlődtem ebben a három és fél hétben. Az angol nyelvtudásom jelentősen fejlődött, mivel minden nap kellett használnom. Spanyolországban az

emberek nagyon büszkéek a kultúrájukra. A spanyol nyelvtudásom is egyértelműen fejlődött, amíg ott tartózkodtam. Már sokkal több dolgot értek, mint az első héten és így a munka is könnyebb lett. Az, hogy magamról kellett gondoskodnom először megijesztett, de nagyon gyorsan alkalmazkodtam ehhez a helyzethez és sok önbizalmat szereztem ez idő alatt, tudván, hogy nem vagyok annyira ügyetlen, mint amennyire azt gondoltam magamról. Ez a pár hét segített abban, hogy fejlesszem a tervezési képességeimet és ne legyek annyira szétszórta, mint eddig voltam. Az biztos, hogy a munkatársakra jó benyomást tettem és hogyha arról lenne szó, hogy visszajönnék ide, akkor vissza is vennének. Ezalatt a pár hét alatt barátságot is kötöttem, olyan emberekkel, akikkel lehet többet nem fogok találkozni, de nem bántam meg. Ezek a tapasztalatok a munkáról, a munkatársakról és az első főnökömről biztosan velem fognak maradni egy életen át és mindig hiányozni fog az itt eltöltött idő.

Én mindenkinek ajánlanám a programot, akiben megvan a szorgalom, a vágy és a céltudatosság. A legnagyobb motivátoraim a barátaim voltak, akiknek köszönhetem, hogy ilyen gyorsan teltek a hetek és nem törte le a hangulatomat a honvágy.

A megszerzett tudással egyetemre szeretnék menni és az egészségügyben elhelyezkedni. Szeretném hasznosítani a tudásomat és ha lehet, ezzel másoknak



is segíteni, hogy ezt a szakmát könnyebben megtanulják.



