

MUNKANAPLÓ

A 2023. június 30.-július 21. közötti
ciprusi szakmai gyakorlatról

Általános ápoló

A tanuló neve: **Hrubecs Réka**

A szakképzés megnevezése: **Általános ápoló**

A szakmai gyakorlat helye: **Royal Artemis Private Hospital**

Címe: **Pavlou Crineou Street 2, 8035 Paphos, Cyprus**

Fő tevékenysége: **Betegek ellátás**

A szakmai vezető(k) neve: **Andri Michael**

Kísérő tanár: **Szklenár Tímea, Mák Judit, Győri Andrea, Tóth Loretta**

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
06.30	Soha nem repültem még, ezért nagyon vártam már a repülő utat. Félttem tőle, hogy rosszul leszek, de minden jól ment. Kicsit gondot okozott a bőrönd bepakolása, indulás előtt szedtem még ki a bőröndből ruhákat, de 20 kg-on belül maradtam. Meleg volt mikor megérkeztünk, nagy pára, de idővel megszoktuk. Sok ismeretlen növény volt, mikor megérkeztünk. A léghajóval nem volt gond, a szállás nagyon felszerelt volt. Este elmentünk vacsorázni, nagyon finom volt, amiket ettünk. Különlegesnek éreztem a fűszerezését. Nagyon várom már a munkát, az új ismereteket.	<i>fly (repülni), ID (személyi igazolvány), pocket (bőrönd), oxigen mask (oxigén maszk)), passport (útleveél)</i>
07.01	A kapcsolattartónk, Mónika segített eljutni a kórházba, ahol megismertem a főnőkömet Andrit és néhány munkatársamat. Körbevittek megmutatták az öltözőt, az eszközöket és megbeszéltük, hogy hétfőn hány órára kell érkezni. A kórházban még kötelező a maszk használata. Van lehetőség a kedvezményes ebédre, amit megbeszéltem a kórházi konyhán. Megismerkedtem a helyi közlekedéssel, furcsáltam, hogy nincsen zebra, ezért sokkal körültekintőbben kell közlekedni. Megtapasztaltam a helyiek vendégszeretetét, mindenki segítőkész és kedves.	<i>friendly (barátságos), headache (fejfájás) make up (sminkelés) sunburn (leégés) blisters (hólyagok)</i>
07.02.	Reggel elmentünk boltba bevásárolni, utána pedig felfedeztük a szállás környékén lévő helyeket, üzleteket. Az áruválaszték szerintem csekély. Megismerkedtünk pár emberrel, voltak köztük magyarok is, nagyon kedvesek voltak. A nap többi részében elmentünk ebédelni egy helyre, csirke salátát ettem, szerintem nagyon ízletes volt. Délután napoztunk a szállásnál. Izgatottan várom a holnapi munkanapot.	<i>blanket (takaró) bottled water (palackozott víz) transformer (átalakító) parasol (napernyő) balcony (erkély)</i>
07.03	Mai nap megkezdődött a munka, több újdonsággal találkoztam. Sok új dolog van a munkahelyen, amit még szoknom kell, inkább görög nyelven beszélnek a kórházban, de meg tudom érteni magam angolul szerencsére. Volt egy kis félreértés a mai nap az ebéddel, hogy tudnak-e számunkra készíteni vagy sem, de végül megoldódott minden. Nincs menü választás, csak egyféle ételt készítenek. Munka morál másabb, mint Magyarországon, mindenki közvetlen a másikkal, a munkatempó lassabb az otthoni megszokottnál. Megtapasztaltunk olyan dolgokat,	<i>urine (vizelet) blood sugar (vércukor) take blood pressure (vérnyomást mérni) uniform (egyenruha) shift (műszak)</i>

	amiket eddig Magyarországon is csináltunk, bár itt máshogy van (pl: EKG, vércukor mérés). Várom már a holnapi napot, hogy lássak és tapasztaljak minél több dolgot.	
07.04	A mai napom egy sétával kezdődött, és hazafele is gyalog jöttem. Jól esett, mert kicsit belerázódtam a munkába jobban, hogy reggel csináltam egy kis testmozgást. Fáradt voltam, szóval fel tudtam így ébredni. Egyre magabiztosabbnak érzem magam a nyelvhasználat terén. Több helyen jártam ma, laborban, intenzíven, konyhán. Gyakorlatban is sok mindent kellett csinálni, branült szűrni, katéterezni, vércukrot mérni. Most már egyre több mindent bíznak rám, ami jól esik nagyon, látják rajtam, hogy akarok segíteni és tapasztalatot szerezni. Várom a többi munka napot is!	<i>put on a drip (infúzióra tesz)</i> <i>remedy (orvosság)</i> <i>nausea (hányinger)</i> <i>ointment (kenőcs, balzsam)</i> <i>shortage of water (vízhiány)</i>
07.05	A ma reggel jól indult, megkezdtem a kórházba munkát, egyre jobban megy az angol. A betegekkel, ápolókkal szoktam beszélni a munkával kapcsolatosan és most már a minden napokról is. A reggeli „rutin” munkákat végeztem (vércukor mérés, vérnyomás mérés), de mai nap engedtek vért venni is. Sokkal másabb volt, mint Magyarországon. Megtapasztaltam, hogy itt szárnyas tűt csatlakoztatnak a fecskendő végére és úgy szívják le a vért, de otthon haranggal és vákuumos kémcsővel végezzük a beavatkozást, ha már megszűrtük a beteget. Megismerkedek egyre több ápolóval, ennek nagyon örülök, mert mindenki segítőkész és tapasztalt, sokat tudok tanulni tőlük.	<i>infectious (fertőző)</i> <i>dizzy (szédülő)</i> <i>recover (felépül)</i> <i>bandage (kötszer)</i> <i>side effect (mellékhatás)</i>
07.06	Megtanultam ma, hogy a „kaliméra” görögül jó reggelt-et jelent. Szűrtam ma véralvadásgátlót, antikoaguláns terápiát. Másabb, mint Magyarországon, de az infúziót elzártam és van itt egy szivacsos rész az infúzió csőnek és abba befecskendeztem egy felszívott rázókeveréket, antibiotikumot. Légtelenítettem a felszívás után, a szabálynak megfelelően. Vettem vért a laborban, ágyaztam és vércukrot mértem. Sok invazív és noninvazív beavatkozást hajtottam ma végre. Az ebéd nagyon finom volt, csirkecomb és tört krumpli volt, más a fűszerezés, mint a megszokott. A krumplira mondanám, hogy egy kicsit savanykás és a rizsen éreztem, hogy mintha fahéjat is használnának az ízesítésnél. Ma ismét lenéztem a tengerpartra, szerintem nagyon szép, pont jó idő volt, se hideg, se meleg.	<i>surgeon (sebész)</i> <i>needle (tű)</i> <i>wound (seb)</i> <i>breath (lélegzet)</i> <i>pulse (pulzus)</i>
07.07	A nap a szokásos sétával kezdődött, újabb és újabb nővérekkel ismerkedek meg, aminek nagyon örülök. A napom azzal indult a kórházban, hogy a betegek szükségleteit kielégítettük, fürdetés, etetés, itatás, és 2 óránkénti vérnyomásmérés, 4 óránkénti cukormérés. Hazafelé próbáltam keresni egy új útvonalat, mert a google térkép egy elég meredek és beszakadt útszakaszon akart átvinni mindig és úgy gondoltam, hogy jobb a biztonság.	<i>wheelchair (tolószék)</i> <i>mishap (kisebb baleset)</i> <i>hram (árt)</i> <i>bump (dudor)</i> <i>feeble (gyenge)</i>

	Eltévedtem, aztán visszafordultam és próbáltam emlékezeteim szerint tájékozódni és sikeresen hazaértem. Ezek után lementem a tengerhez fürdeni. Este bevásároltunk és kimentünk a városba.	
07.08	Mai nap volt a hajóút, amire nem mindenki jött, mert önköltséges volt, de nekem így is tetszett. Megismerkedtünk egy újabb magyar Erasmus csoporttal, akik nagyon kedvesek voltak. Délután négykor kezdődött a hajóút, de előtte jártunk több helyen is, felfedeztük a környéket. Jártunk a tengernél, ami mellett volt egy régi hajóroncs, szerintem mind nagyon szép volt. Láttunk banánfát, és többen szedtek is banánt. Ezek után elkezdődött a hajóút, nagyon fúj a szél. Mikor egy partszakaszra értünk többen fürödtünk, kb. 30 méter után leért a lába az embernek. Szerintem nagyon kellemes a víz, először hideg, de szinte egyből meg lehet szokni. Kaptunk vacsorát is, barbecue hús volt, finom volt bár nem bírtam megenni az egészet. Visszaöltöztünk a ruhánkba és indultunk vissza Páfoszra, utána busszal megérkeztünk haza.	<i>life jacket (mentő mellény)</i> <i>waves (hullámok)</i> <i>beach slippers (strandpapucs)</i> <i>ship (hajó)</i> <i>sea (tenger)</i>
07.09.	A nap a pihenésről szólt. Kicsit később keltünk, mert fáradtak voltunk a tegnapi hajókirándulás miatt. Elkészültünk és lementünk egyet fürdeni a partra. Több kedves emberrel találkoztunk a parton. Azután több adag mosást tettünk be, mert a fehér ruha kellett a munkához, az új hét megkezdéséhez. Lement a mosás, kitergettünk. Vásároltunk több szuvenírt a part mellett. Vettem helyi édességet, kicsit tapintásra olyan, mint a szivacs, de nagyon ízletes volt. Összepakoltam a bőröndöm, mert sok „új” ruha volt, amit kimostunk már. Élveztem a napot, kipihentem magam jobban.	<i>sunglasses (napszemüveg)</i> <i>on foot (gyalog)</i> <i>itinerary (útvonal)</i> <i>map (térkép)</i> <i>go straight (menj egyenesen)</i>
07.10	Mai nap elkezdődött újból a munka, egy újabb útvonalon mentünk, hogy ne legyen baleset a beszakadt úttestnél. A mai nap monoton volt, mert nem sok beteg volt, aki ellátásra szorul. Attól függetlenül sokat ágyaztam, vérnyomást, vércukrot mértem. Sajnos az egyik néni meghalt a hétvégén, nagyon sajnáltam. Felmentem a laborba, megmutatták a vérvételt, és sokat beszélünk angolul. Igyekszem minél többet beszélni, mert így gyakorlom csak a nyelvet. Több olyan eszközt és gépet mutattak, ami számomra érdekes volt. Magyarországon nincsenek ilyen gépek. Elmentem ebédelni az étkezőbe, szerintem finom volt az ebéd, hal, krumplipüré és zöldségek voltak a tányéron. Miután hazaértem elmentem boltba, aztán elmosogattam. Kicsit lepihentem, mert nem sokat tudtam aludni az este.	<i>hurt (megsebesít)</i> <i>spit (köp)</i> <i>cure (gyógymód)</i> <i>get over (kigyógyul)</i> <i>pill (pirula)</i>
07.11.	A reggelem egy frissítő sétával kezdődött a kórház felé. Nem volt olyan sok beteg, de így is volt munkánk. Változatos volt a nap, mert az időnk nagy részét a laborban töltöttük. Vettünk vért, és ápolói utasításra elvégeztük a mintavétel kivizsgálásának lépéseit. Felcímkeztük a beteg adataival a kémcsövet és az ezt elemző gépbe helyeztük. Ha	<i>uric acid (húgysav)</i> <i>test tube (kémcső)</i> <i>cholesterol (koleszterin)</i> <i>potassium (kálium)</i> <i>glucose (glükóz)</i>

	ennek az ideje lejárt, átadtuk az eredményt, az orvosnak. Ezek után lementünk az intenzívra a nap végén és elvégeztük a vérnyomásméréseket, cukorméréseket, szaturáció mérést. Várom már a következő munkanapokat, mert minden nap tanulok valami újat!	
07.12	Mai nap kicsit másabb volt, mint a többi, sok műtét zajlott le és több ember várt a műtétekre. Készítettünk több EKG-t, és a leletet átadtuk az orvosnak. A nap nagyobb részében alapápolási feladatokat végeztünk. Több beteg magas cukor értékkel rendelkezik, ezért több inzulint szúrtunk be a hasba, a köldök körül 5 cm-re. Segítettünk infúziót bekötni, gyógyszert beadni a betegeknek. Az ebéd nagyon finom volt ma, kuszkusz volt kisebb csíktésztaival összekeverve és pálcára fel volt szúrva barbecue húsdarabok. Szerintem izletes volt, bár a fűszerezést még meg kell szoknom. Várom a holnapi napot!	<i>feeble (gyenge)</i> <i>complication (szövődmény)</i> <i>system (szervezet)</i> <i>blow (fúj)</i> <i>stitch (öltés)</i>
07.13.	Ma reggel az intenzíven kezdtük a napot, új beteg jött akinek segítettünk a felvételénél, görögül volt minden a lapon, de elmondták nekünk angolul, hogy mit jelentenek a kifejezések. Érdekes volt, mert nem volt még ebben részem. Alapvizsgálatokat elvégeztük, vérnyomásmérés, EKG, szaturáció, hőmérsékletmérés. Ezután felmentünk a laborba, és azon a szinten is volt egy új beteg, akinél megpróbáltuk a vérvételt. Kicsit féltem, de sikerült túl lendülnöm az akadályon és megoldani a feladatot. A laboros asszisztens támogatott minket, segített is, mert elmozdult a véna. Az ebéd finom volt, sózott krumpli, zöldségek és borjúhús. Már most izgatott vagyok, a hétvégi szafaritúra miatt, mert láthatjuk majd Páfosz szépségeit!	<i>a sharp pain (szúró fájdalom)</i> <i>take it's toll (felemészt)</i> <i>harmful (ártalmas)</i> <i>twist (kificamít)</i> <i>scar (sebhely)</i>
07.14	Reggel az intenzíven kezdtük a napot, volt szintén egy új beteg, szomorúsággal töltött el, mert csak 1 keze volt. Készítettünk az osztályos felvételéhez EKG-t, vércukrot, vérnyomást mértünk. A betegnek magas volt a vércukra, így az orvos diétát rendelt el, és napi többszöri vércukormérést. Ezek után felmentem a laborba, gyakoroltam a vérvételt, ami egészen jól megy már, bár még mindig szokatlan az otthoni módszerhez képest. Megfigyeltem, hogyan végzik a vizeletvizsgálatot. Egy üveglapra kisebb fecskendővel cseppenteni kell 1 csepp vizeletet, utána rá kell helyezni egy kisebb és vékonyabb üveget. Behelyeztem, a mikroszkópba és elmondták, hogy baktérium van a mintában. Számomra érdekes volt, mert még sosem láttam élőben ilyen eszközt. Az ebéd nagyon fűszeres volt, hal, párolt zöldség és teriyaki szószba mártott krumpli volt. Élménnyel teli volt ez a munkahét számomra!	<i>red blood cell count (vörösvértestszám)</i> <i>full iron binding capacity (teljes vaskötő kapacitás)</i> <i>pus (genny)</i> <i>proteinuria (fehérje vizelés)</i> <i>iron (vas)</i>
07.15	Mai nap volt a szafari túra, számomra nagyon izgalmas volt. Az úton sok helyen rázkódott a kocsis, mert köves, egyenetlen útszakaszon mentünk el Ciprus szépségeihez. Először egy köves, patakos helyen kezdtük a napot, vigyázni kellett hova lépünk, mert ingatagok voltak a	<i>tour (túra)</i> <i>birthplace (szülőhely)</i> <i>rugged (egyenetlen)</i> <i>pebble beach (kavicsos tengerpart)</i>

	<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, én ettem egy pár kocka görögdinnyét a part melletti étteremben, szerintem nagyon finom volt. Sokkal másabb íze van, mint otthon, nem is volt édes, se vízízű. A vízbe belementem, de csak lábbal, mert számomra hideg volt a víz. Mindezek után megebédelt a csoport, csirke nuggets-et ettem krumplival, de nekem finomabb volt, mint a hazai ebéd. Utaztunk tovább Aphrodite szülőhelyéhez, gyönyörű hely volt. Következő megálló a nevezetes hajóroncs volt, bár én már láttam a múlt heti hajókirándulás során. Sok szép élménnyel tértem haza a mai nap!</p>	<p><i>canyon (kanyon)</i></p>
<p>07.16</p>	<p>Mai napot pihenéssel töltöttem, voltunk Biankával az apartmanhoz közeli tengerparton. Megkóstoltuk a bubble tea nevezetű innivalót, szerintem nagyon finom volt, én citromos és zöldalmás gömbökkal kértem. Ezután fürödtünk egyet a tengerben, jól esett nagyon, mert nagyon nagy hőség volt ma. Vettünk még pár apróságot a hozzátartozóinknak. Emlékeztetek lesznek ezek a tárgyak számomra, mert az itt töltött idő egy próba, hogyan tudok tájékozódni ennyi időre, egy ismeretlen helyen. Mikor hazaértünk megvacsoráztunk és társasoztunk. Próbálom kihasználni azt a pár napot, ami maradt még ebből a 3 hétből. Várom a holnapi munkanapot!</p>	<p><i>board game (társasjáték)</i> <i>new knowledge (új ismeretek)</i> <i>artisanal ice cream (kézműves fagyi)</i> <i>heat (hőség)</i> <i>fluid replacement (folyadékpótlás)</i></p>
<p>07.17.</p>	<p>Mai nap nem volt olyan sok munkánk, mint általában, de nekem ez nem jelentett gondot. Más betegek voltak, mint a múlt héten, megismertem őket és a nővérek elmondták miért kerültek kórházba. Alapszükségleteket kielégítettük, EKG-t készítettünk, branült szúrtam és véralvadásgátlót adtam be a betegeknek, megfelelő szabályok szerint. Az ebéd hal volt rizzsel és párolt zöldséggel. Sajnos most nekem nem ízlett a hal, még nem tudtam teljesen megszokni az itteni fűszerezést. Hazafelé bementünk egy útba eső boltba és pótoltam friss szőlővel, az ebéd részét. Délután elmentem megnézni a szálláshoz közel lévő templomot. Számomra bámulatos volt, bár hosszú nadrágban nagyon melegem volt. Még a következő napokban próbálom felfedezni Páfosz rejtett szépségeit!</p>	<p><i>church (templom)</i> <i>medical history (kórelőzmény)</i> <i>swallow (nyel)</i> <i>basic needs (alapszükségletek)</i> <i>next of kin (közeli hozzátartozó)</i></p>
<p>07.18</p>	<p>Alapápolási feladatokat hajtottam ma végre, itt az a szokás, hogy minden nap mindenkinél kicseréljük az ágyneműt. Kielégítettem a betegek szükségleteit, fürdettem és ettem. Egyre folyékonyabban tudok beszélni angolul, aminek nagyon örülök. Nem használja mindenki az angolt, de meg tudom értetni magam. A laborban történik a vérvétel, a nap folyamán többször vettem vért. Segítőkészek voltak az ápolók, tudták, hogy Magyarországon máshogy végzik ezt a beavatkozást, így megvárták még végeztem vele. A mintát átfecskendeztem kémcsőbe és felcímkéztem a beteg nevével. Mai nap ízletes volt az ebéd, barbecue hús volt</p>	<p><i>pillow case (párnahuzat)</i> <i>wet wipes (nedves törülköző)</i> <i>diaper (pelenka)</i> <i>intervention (beavatkozás)</i> <i>mushy food (pépes étel)</i></p>

	krumplipürével és salátával. Sajnálom, hogy holnap lesz az utolsó munkanapom, remélem, hogy mindenkiivel találkozok majd és el tudok köszönni.	
07.19	Mai napon több mindent kellett elvégezni az intenzíven. Reggelről készítettünk minden betegnek EKG-t, vérnyomást mértünk. Később mindenkit megfürdettünk, felöltöztettünk, aztán kicseréltük az ágyneműket. Mikor meghozták a konyháról a reggeliket, akkor segítettünk több betegnek enni, ha nem is tudott enni, akkor egy csésze teát tudtunk megitatni vele. Ezek után vércukrot mértem és vizelet, székletmintát vettünk egy betegől orvosi utasításra, amit felvittem a laborba. Eddig még nem volt olyan ebéd, ami hasonlított volna az otthoni szokásokhoz, de ma ettem egy ismert másodikat. Bolognai spagetti volt, egyik kedvencem közé tartozik, nagyon jó volt az ízesítése. Ez volt az utolsó napom a kórházban, elbúcsúztam mindenkitől, mivel Andri nagyon elégedett volt a munkámmal, ezért azt mondta, hogy az utolsó munkanapot szabadként kiadja számomra, élvezzem ki Ciprust, mivel jól dolgoztam. Még a holnapi napon próbálom kihasználni a maradék időt!	<i>boiled egg (főtt tojás)</i> <i>fork (villa)</i> <i>stool sample (székletminta)</i> <i>opportunities (lehetőségek)</i> <i>farewell (búcsúzás)</i>
07.20	Mai nap egy kicsit tudtam pihenni, voltunk az apartmanhoz közeli tengerpartnál. Ma a meleg sem volt olyan vészes, mint szokott, kellemes volt fürdés után napozni a parton. Még egy pár szuvenírt vettem otthonra, hogy még több emlékem legyen az itt töltött időről. Elmentem a plázával szembeni ajándékboltba, de ott sajnos nem vettem semmit. Mostunk még Biankával egy pár dolgot, nagyjából már összepakoltam a bőröndömbe a cuccokat, készülök a holnapi indulásra. Szívesen maradnék még Cipruson, de jó lesz ennyi idő után látni a családomat.	<i>palm tree (pálmafa)</i> <i>leaf (falevél)</i> <i>keychain (kulcstartó)</i> <i>memorabilia (emléktárgy)</i> <i>brandy (pálinka)</i>
07.21	A mai nap volt az utolsó nap Cipruson, az apartmanból délelőtt 10 óráig ki kellett pakolni. Figyeltem nagyon a pakolásnál, hogy ne legyen több 20 kg-nál a bőröndöm. Kicsit sajnálom, mert hiányozni fog a meleg és a társaság. A recepción leadtuk a bőröndjeinket, hogy ne kelljen magunkkal cipelni. Miután le lett minden ellenőrizve, hogy nem hagyunk itt semmit, elindultunk az óvárosba. Sok szép ruhát, ajándékokat, görög kultúrával kapcsolatos tárgyakat láthattunk. Vettem egy ruhát még, mert a színe nagyon megtetszett. Fél 5-kor visszaindultunk az apartmanhoz, hogy felvegyük csomagjainkat, itt már két taxi várt minket, aki elvitt a reptérre. Felszálltunk a repülőre este 9-kor, de még így is csodálatos volt a repülés számomra. Nagyon jó élmény volt számomra ez, még egyszer eljönnék, ha tehetném!	<i>old town (óváros)</i> <i>suitcase (bőrönd)</i> <i>take-off (felszállás)</i> <i>get ready (elkészülni)</i> <i>last day (utolsó nap)</i>

