

# MÓDSZERTANI FUTÁR

Katolikus  
Módszertani  
Központ



## Lelki morzsák – Mária útja az Égbe

„Ki szakíthat el bennünket Krisztus szeretetétől?” – teszi fel elemi erővel a kérdést Szent Pál apostol. „Nyomor vagy szükség? Üldöztetés vagy éhínség, ruhátlanság, életveszély vagy kard? De mindezekben diadalmaskodunk őálta-  
la, aki szeret minket.”

Az élethez hitre, erőre és bizalomra van szükség. A bizalom egy nagyon fontos lecke, amit mindannyiunknak meg kell tanulnunk, de ezt a fényben nem tudjuk megtanulni, csak a sötétben. Mindannyiunk élete a fény és a sötétség váltakozásában zajlik. Mária életében is így volt. Az elején a sugárzó názáreti látomás az ígérettel: „A Magasságos Fiának fogják hívni... Isten neki adja atyjá-

nak, Dávidnak trónját... s országának nem lesz vége” (Lk 1,32.33). Kilenc hónappal azután pedig a szín teljesen megváltozik, s csaknem az ígéret kigúnyolásaként hat a síró gyermek az istálló jászolában, akit minden ajtóból elküldtek. Mária sorsa egy volt Fia sorsával, s ma is az a fényben. Mert földi életpályája befejezése után testével és lelkével fölvetetett a mennyei dicsőségbe, ahol királynőként tündököl Fiának, az örökkévalóság királyának jobbán.

Mária életútja a hitben bátorítás az élethez és üzenet a „véghez”, hogy mindannyiunk helye ott van, ahová Ő már megérkezett.



## Szakmai szabályzók

2022. július

A szakmai szabályzók teljes terjedelemben elérhetők a [www.szeretetszolgalat.hu](http://www.szeretetszolgalat.hu) honlapon is, a Módszertan – Aktuális jogszabályok fül alatt.

A Magyar Közlöny 2022.07.15-én megjelent 117. számában kihirdetésre került a belügyminiszter 21/2022. (VII. 15.) BM rendelete az egészségügyi szakellátás társadalombiztosítási finanszírozásának egyes kérdéseiről szóló

9/1993. (IV. 2.) NM rendelet, valamint a **személyes gondoskodást végző személyek továbbképzéséről és a szociális szakvizsgáról** szóló 9/2000. (VIII. 4.) SzCsM rendelet módosításáról.

**A módosítás értelmében a 2018. július 1-jén kezdődő továbbképzési időszakban a továbbképzési kötelezettséget 2022. december 31-ig kell teljesíteni.**





# Mennyi az annyi?

*„Se ízéd nincs, se színed, se zamatod, nem lehet meghatározni téged, megízlelnék, anélkül, hogy megismernének. Nem szükséges vagy az életben: maga az élet vagy.”*

*Antoine de Saint-Exupéry*

Az emberi test 50-60%-a víz. A víz biztosítja szervezetünkben a vérkeringést, nagy hatással van a vérnyomásra, szállítja a tápanyagokat és a salakanyagokat, biztosítja a belső hőmérsékletet, szállítja az oldott gázokat, tehát valóban maga az élet.

A szervezet működése akkor kiegyensúlyozott, ha a szervezetbe jutó és termelődő (folyadékfelvétel), valamint az onnan eltávozó víz (folyadékleadás) mennyisége a szervezetben egyensúlyban van. Ezt az egyensúlyi állapotot befolyásolják külső tényezők, pl. aktív sporttevékenység, a nehéz fizikai megterhelés, éghajlat, külső hőmérséklet, szaunázás, a táplálékkal szervezetbe jutó konyhasó mennyisége; a szervezet megváltozott állapota (láz, hányás, hasmenés stb.), melyek fokozzák a víz kiürítését a szervezetből.

A szervezet **csökkent vízmennyiségének tünetei**, melyekre munkánk során fokozottan szükséges figyelniük:

- **megemelkedik a szívfrekvencia, vérnyomás**
- **emelkedik a testhőmérséklet**
- **jelentősen csökken a fizikai és szellemi teljesítmény**
- **fejfájás jelentkezik**
- **csökken a koncentrálóképeség**
- **fáradtság lép fel**
- **szomjúságérzés erősödik.**

Fontos hangsúlyoznunk önmagunk, szeretteink és el látottjaink számára is, hogy ne hagyatkozzunk csupán a szomjúságérzet jelentkezésére, hanem tanítsuk meg önmagunkat és egymást módszeres és **tudatos folyadékfogyasztásra**. A **gyermekek és az idősek** kiemelten **fontos figyelmet érdemelnek** a nyári kánikulában a folyadékfogyasztást illetően. Ha a **minőségi hidratációra** odafigyelünk, érdemes ásványi anyagokat, nyomeleme-





ket tartalmazó ételeket és italokat fogyasztunk, hogy így hozzájárulhassunk a testi-lelki feltöltődésünkhöz. Folyadékpótlásra a nyári hónapok során is elsősorban a víz (ásványvíz, csapvíz) ajánlott, ezt színesíthetjük a különböző, lehetőleg édesítés nélkül fogyasztott folyadékokkal.

A vizet ízesíthetjük szezonális gyümölcsökkel vagy előkaphatunk a fagyasztóból egy erdei gyümölcsös keveréket, készítsünk friss zöldségekből könnyű leveseket. Orvosok, dietetikusok, szakemberek is igyekeznek mindig, minden fórumon megerősíteni, hogy az elegendő vízfogyasztás egészségünk egyik fontos záloga. Ez valóban így van, mindaddig, amíg nem iszunk túl sokat belőle. A **dehidráció**hoz hasonlóan ugyanis a **hiperhidráció** szintén veszélyes lehet.

A túlzott folyadékbevitel okozta tünetek:

- **gyakori vizezés**
- **színtelen vizelet**
- **hányinger, hányás**
- **hasmenés**
- **lúktető fejfájás**
- **végtagok duzzanata, elszíneződése**
- **gyenge, görcsölő izmok**

Mindemellett a vízháztartást nagymértékben befolyásolja a szervezetbe jutó konyhasó mennyisége. A nátrium az élő szervezet számára nélkülözhetetlen anyag. Túl kevés nátrium esetén felléphet izomsorvadás, szédülés, étvágytalanság, emésztési zavar, izomgörcs, szájszárazság, alacsony vérnyomás. A túl sok nátrium azonban megemeli a vérnyomást, tehát növeli a keringési megbetegedések kialakulásának kockázatát, valamint növeli a szervezet folyadék visszatartását és hozzájárul a túlsúlyhoz és szívbetegségekhez.

A víz éltető mivolta nem vitatható, de a folyadékpótlás kérdését is szükséges komplexen látnunk, és erre az ellátottak figyelmét is fel kell hívni. Tanítsuk őket tudatosságra!







Mint minden szociális intézményben, úgy a Katolikus Szeretetszolgálat intézményeiben is az egyik legfontosabb működési tényező az ember, a személy. Az ápolók és gondozók különösen is fontos elemei ennek a rendszernek, hiszen ők azok, akik a legközvetlenebb kapcsolatban állnak mind az intézménnyel, mind pedig a rájuk bízott személyekkel, valamint a hozzátartozókkal és társszakmák képviselőivel.

A mindennapi nehézségek, kihívások kezelése nem egyszerű feladat. Amikor több ember személyiségét, munkáját és mindennapi életét kell összehangolni, akkor ez a feladat nem csupán szakmai kihívást jelent, hanem a szakmai felkészültség mellett megköveteli az empátiát, az odafigyelést, az innovatív gondolkodást is. A vezetőápolók azok a személyek egy intézmény életében, akik ezeket a feladatokat és kihívásokat összefogják, megoldják, ezzel biztosítva a nyugodt és kiegyensúlyozott hátteret az ott lakók életében. Magyarországon a Katolikus Szeret-



szolgálat jelenleg is számos bentlakást nyújtó intézményt működtet. Az itt dolgozó vezetőápolókkal rendszeresen tartja a kapcsolatot Szőcs Hajnalka, a Szeretetszolgálat egészségügyi szakreferense.

Szőcs Hajnalka felismerte, hogy az egyéni kapcsolattartáson túl mekkora jelentősége van a közösségi élménynek, ezért 2021-ben megszervezte az első vezetőápoló találkozót, ahol egy-egy témakör átbeszélése mellett egymás megismerése, szakmai és személyes kapcsolatok kiépítése is megvalósult. Azóta sikerült megtartani a találkozót a jászapáti Szent Vendel Otthonban, a tiszalpäri PAX Otthonban és a jászberényi Szent Klára Otthonban - a folyamat pedig nem áll meg, hiszen már készülődnek a következő alkalomra is. A Szeretetszolgálat jelmondata ebben az eseményfolyamatban is észrevehető: szívvel és szakértelemmel fordulni a ráknbízottak felé. Mindez pedig hatékonyabb akkor, ha közösségben, egymást támogatva és ismerve valósul meg.





## Az „Emmausz-modell” a lelkigondozásban

Isidor Baumgartner a *Pasztorálpszichológia* c. könyvében a segítő beszélgetés folyamatát párhuzamba állítja Jézus és az emmauszi tanítványok között végbemenő párbeszéddel. A tanítványok Jeruzsálemből Jeruzsálembe (a közösségből vissza a közösségbe) jutnak Emmauszon keresztül. Eközben megélik váltságukat, áthaladnak meg nem valósult elvárásaik romjain, Jézus meghallgatja őket, az Írás magyarázatával segít, hogy megértsék, mi történt velük, majd a közös ünnepléssel erőt ad nekik a visszatérésre. Nézzük meg sorban, hogy miként bontakozik ki ez a segítő kapcsolat.

### 1. Jelenlét: „...egyszer csak maga Jézus közeledett, és csatlakozott hozzájuk.” (Lk 24,15)

A kapcsolat első szakaszában a két ember közeledik egymáshoz. Bizalmi kapcsolat alakul ki köztük. A lelkigondozó vállalja a közösséget gondozottjával, kimutatja érdeklődését, hogy részt szeretne venni a másik életében, el szeretné kísérni őt. A lelkigondozott pedig megtapasztalja, hogy nincs egyedül, útítársra lelt, amikor talán a legjobban egyedül érezte magát. A bizalmi kapcsolat kialakulása és megerősödése teszi lehetővé, hogy a lelkigondozott ki merje mondani problémáit, érzéseit, és elindulhasson az a folyamat, amely lehetőséget teremt a gyógyulásra.

### 2. Meghallgatás: „Megszólította őket: Miről beszélgetetek itt az úton?” (Lk 24,17)

A lelkigondozói kapcsolat második szakaszában van lehetősége a gondozottnak, hogy elmondja mindazt, ami foglalkoztatja őt. Itt a meghallgatás aktív figyelmet jelent, emellett például az érzelmek visszatükrözésével segít a lelkigondozó, hogy még mélyebben és pontosabban megfogalmazódjék mindaz a teher, amelynek hordozására egyedül képtelen a másik, s mindaz a kérdés, amelyre egyedül nem találja a választ. Sokszor tapasztalható a lelkigondozás folyamán, hogy „pusztán” a meghallgatás is képes gyógyítani. A meghallgatott ember ennek során átéli, hogy van valaki, aki figyel rá, akit érdekel az, amit ő mond. Olyan dolgok is szóvá tehetők ilyenkor, amelyek családtagok, barátok körében esetleg nem.

### 3. Értelemkeresés: „Aztán Mózesen elkezdve az összes prófétánál megmagyarázta nekik, amit az Írásokban róla írtak.” (Lk 24,27)

A feltárt saját erőforrások segítségével ebben a szakaszban következhet a továbblépési lehetőség körvonalazása. A lelkigondozott kísérelje segítségével vissza tud nyúlni olyan gondolatokhoz, értékekhez, amelyek szerint korábban irányította az életét, és azok ismét iránymutatóvá válhatnak számára. Megválaszolhatja az alapkérdést: „Mi ennek az értelme az életemben?” Ezen a ponton lehet helye egy-egy szentírási képnek, történetnek vagy a lelkigondozó személyes hite megvallásának, abban az esetben, ha az előreviheti a másikat.

### 4. Imádság: „...kezébe vette a kenyeret, megáldotta, megtörte s odanyújtotta nekik.” (Lk 24,30)

Nem biztos, hogy valamennyi lelkigondozói beszélgetés sorban végighalad mind a négy fázison, hanem az is előfordulhat, hogy az egyes szakaszok közt ide-oda lépkednek a résztvevők.

Az imádság vagy egy-egy vallásos szertartás, szimbólum nem feltétlenül része a segítő kapcsolatnak. Lehet, hogy ennek során Isten neve el sem hangzik, mégis „igazi” lelkigondozói beszélgetés zajlik. Ugyanakkor lehetséges, hogy a kísérő és a kísért ember „Isten szerető hallgatásába” merül egy-egy beszélgetés során. Ezekben az esetekben természetesen nemcsak vallásos, hanem „hétköznapi liturgiára” is sor kerülhet. Félbemaradt gyász esetén ez jelentheti a búcsú szavait vagy akár szemrehányás utólagos szavainak kimondását vagy a problémákat, kérdéseket jelképező kövecskék földszítését egy-két virággal, így fejezve ki a megtalált válaszokat, az életkérdések meglelt értelmét.