

HÍRLEVÉL

1. SZÁM

TERÜLETI SZAKMATÁMOGATÁSI RENDSZER PEST ÉS NÓGRÁD VÁRMEGYE

BEMUTATKOZÁS – A GESZTOR SZERVEZET • KÖSZÖNTŐ
MEGKEZDÖDÖTT A SZAKMAI MUNKA • A SEGÍTŐ ESZKÖZEI
FOLYADÉKFOGYASZTÁSRÓL MINDENKINEK
JOGSZABÁLYOK MENTÉN • RÖVIDEN A LELKIGONDOZÁSRÓL





KÖSZÖNTŐ

Szeretettel köszöntjük az újonnan megalakuló Pest és Nógrád megyei Területi Szakmatámogatási Rendszer (Pest és Nógrád megye TSZR) első hírlevelének olvasóit!

A Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet által meghirdetett pályázatok nyomán korábban már több megyében elindulhatott a szociális és gyermekjóléti szakmatámogatás speciális formája. Járványhelyzettől a gazdasági válságig több tényező lassította a régóta várt döntés folyamatát, amelynek nyomán Pest és Nógrád megye ellátási terület vonatkozásában is lehetőséget kapunk a mindennapi szakmai munka hatékonyabbá, egységesebbé, minőségibbé tételére.

A 2022. december 8. napján kihirdetett pozitív támogatói döntést követően, a Katolikus Szeretetszolgálat XXIII. János Otthon mint gesztorszervezet, tíz konzorciumi partnerével együttműködésben kezdte meg a **TSZR2022 - 2800** azonosítószámú, „**Területi szakmatámogatási rendszer létrehozása, szakmatámogatási feladatok ellátása 2022**” című pályázat megvalósítását.

A pályázat kereteket és célokat ad. A keretek minőséggel, szemlélettel és dinamizmussal való feltöltése azonban már rajtunk, az országon belül utolsóként megalakult, „legfiatalabb” TSZR-ben közreműködőkön múlik.

Szakmatámogatási rendszerünk fő célja, hogy a Katolikus Szeretetszolgálat mottójának szavaival megfogalmazva „szívvel és szakértelemmel” álljunk a Pest és Nógrád megye szociális és gyermekjóléti szolgáltatásait nyújtók mellett, kezükbe olyan eszközöket, ismereteket és együttműködést adva, amelyek ténylegesen a gyakorlati eszközök tárházát bővítik.

Tudjuk, hogy mind a szociális alap- és szakellátások, mind a gyermekjóléti-, gyermekvédelmi ellátások komoly nehézségekkel küzdenek. Mindig van, mindig lesz a mindennapi munkát nehezítő hiátus a szakemberhiánytól a pénzügyi nehézségekig, amelyek miatt érdemes felszólalni és tenni is. A szakmatámogatási rendszer alkalmas arra, hogy a Pest és Nógrád megyében tevékenykedő munkatársak új utakat ismerjenek meg a nehézségek feloldása érdekében tett lépé-

seikhez. Konzorciumunk törekvései ugyanakkor a szakmai útelágazásokat is érintik.

Hisszük és tudjuk, hogy számtalan kiváló gyakorlat, ember-séges és szakmailag kiemelkedő mindennapi munka jelenik meg országunkban. Sokszor tapasztaljuk azonban, hogy ezek elszigetelten működnek, az intézmények falain belül maradnak. Célunk, hogy az ilyen jó gyakorlatok, innovációk, vagy az ellátás nyújtásának sajátos módjai más szolgáltatók, más ellátási területek és akár más ágazatok számára is megismerhetők, adaptálhatóak legyenek.

Hiánypótló gyakorlati kapcsolódások, együttműködések életre hívását célozzuk, amelyek a jelen körülményeit, nehézségeit nem figyelmen kívül hagyva, de azokat kiindulási alapként kezelve, érdemben, jó irányba befolyásolhatják a mindennapi szakmai munkát, és ezzel a ránbízottak sorsát is.

A fenti célok szem előtt tartása mellett szeretettel hívjuk közös munkára, kapcsolódásra konzorciumunk partnereit, Pest és Nógrád megye szociális és gyermekjóléti, gyermekvédelmi szolgáltatást nyújtóit, továbbá a társágazatokban dolgozó szakembereket is.

A pályázat dinamikus indításakor már megszólított szakértők rövid határidő és több nehezítő körülmény ellenére vállalták, hogy elkészített tanulmányaikkal a további szakmai munka erős alapjait teszik le.

Bízunk abban, hogy rendszeres, online és személyesen megvalósuló eseményeink, konzultációink, szakmai ismeretbővítéseink aktív résztvevőjeként hasonló lelkesedéssel csatlakoznak fenti céljaink megvalósításához, hiszen a kövek külön-külön: csak kövek. Egymás mellé rakva őket azonban utak épülhetnek belőlük.

Dr. Vajda Norbert

Katolikus Szeretetszolgálat
főigazgató

Balog Józsefné

Katolikus Szeretetszolgálat XXIII. János Otthon
intézményvezető

A Katolikus Szeretetszolgálat XXIII. János Otthona integrált, egyházi fenntartású szociális intézmény

A máriaremetei székhelyen 62 fő átlagos idős ellátása, a Názáret Ház telephelyen 88 fő, többségében demenciával élők ellátása, 10 fő demenciával élő, napközbeni ellátása, a farkasréti Okos Gizella Házban 115 fő átlagos, kisebb létszámú demenciával élő idősotthoni ellátás és a solymári Szent József Házban 32 fő többségében demens lakó ellátása történik.

Intézményünk **több mint negyven** éve kezdte meg működését Budapest XI. kerületében, a szocializmus utolsó éveiben, így első volt hazánkban, aki egyházi fenntartású szociális ellátást biztosított az idősek számára, az első években teljesen önerőből, állami támogatás nélkül. Az intézmény alapítása Dr. Lékai László bíboros nevéhez fűződik. Az építkezés 1980. év elején kezdődött el, Szabó István Ybl-díjas mérnök tervei alapján. A Ház első vezetője Dr. Okos Gizella orvos volt, a nevét is innen kapta az intézmény, mely ötemeletes, lifttel ellátott, ahol apartmanokban és lakószobákban várják az idős lakókat, akik keresztény környezetben szeretnék életük ezen szakaszát élni.

Az integrált intézmény tovább bővült a II. kerületben, Máriaremetén, a Názáret Házzal, ahol az ellátás **1986**-ban, 20 férőhellyel indult Regöczi István atya édesanyjának családi házában. Az épületben 2-3-4 ágyas szobákban vannak lakóink elhelyezve. A lakószobák és az udvar az idős, demens ellátottak speciális szükségleteinek megfelelő.

Az általános idősellátásnak helyet adó Emmausz Ház **1990**-ben, nyílt meg egy bonni, magyar származású hölgy adományának köszönhetően, majd a Jerikó Ház **2003**-ban, a Széchenyi terv keretében épült, állami támogatásból.

Mindkét házban apartmanos elhelyezést biztosított a lakók számára, egy és kétágyas, teakonyhás, fürdőszobával ellátott szobákban, ahová lakók saját bútorikat hozzák be.

Az integrált intézmény solymári telephelyének alapítása, a Szent József Ház, a Legszentebb Üdvözítő Leányai Kongregáció szerzetesrendnek köszönhető. A Házat, **1992.** évben alapították. A szerzetesrend célja az volt, hogy az idős,



beteg növények ellátását biztosítsa időskorukba. Jelenleg már csak egy idős rendtagot lát el az otthon, így lehetőség van női világi lakók felvételére. Ezen a telephelyen is több, mint 95 %-ban demenciával élők ellátása történik.

Szervezetünk fő jellemzője, hogy az evangéliumi normákból forraszó szociális munka eszközeivel személyközpontú, minőségi ellátást biztosít. Fenntartónknak több, mint hetvenéves tapasztalata van az idősellátásban, kiemelten a demenciával élők ellátásában.

Új gondozási módszerek bevezetése valósul meg a máriaremetei részlegekben, az **állatterápia** által, melyről nagyon pozitív tapasztalatok vannak. Négy évvel ezelőtt került kialakításra a **Szent Ferenc Udvar**, ahol két és négy lábú állatok vannak terápiás célból. Az udvar lakói tyúkok, kakas, gerlepár, nyulak, kutya, bárányok és macskák.

Továbbá **mini fűvészkert** teszi ingergazdaggá a parkosított udvart, ahol a fűszer és gyógynövények illata, látványa pozitív hatással van az idősekre.

A demenciával élő, sokszor nyugtalan, agított emberek a természet közelében, az állatok látványától, közelségétől megnyugszanak. Csökkenti az állatok jelenléte a szorongást, oldja a beköltözési krízist, ami nagyban segíti terápiás munkánkat.

Az intézményvezetése fontosnak tartja az **egymásra épülő szociális ellátást**, ezért működik a **demenciával élők napközbeni ellátása**, a Názáret Ház telephelyen, a II. kerületben. Amíg a demenciával élő ellátott állapota engedi, saját otthonában él, de napközben már szakszerű ellátást biztosít az intézmény számára, szakképzett gondozóval, terápiás munkatársakkal, gyógytornásszal, ha szükséges szakorvosi felügyelettel. Amikor a demenciával élő már teljes ellátásra szorul és bekerül az idősek otthoni részlegébe,



már nem lesz számára ismeretlen az intézményi rendszer, így a beköltözési krízis minimalizálható.

Amint bemutatásra került, az intézménynek **kiemelt szakmai tapasztalata van az idősellátásban**, továbbá a **demen-ciával élők minőségi, személyközpontú ellátásában**.

Szakmatámogatási tevékenységet jelenleg is végez az intézmény. Az intézményvezető szociálpolitikai szakértő, a módszertani munkában több, mint 15 év tapasztalata van. Vezetőként az alapellátásban (étkezés, házi segítségnyújtás, idősek nappali ellátása, családsegítés, gyermekjóléti szolgálat működtetése) és idősek otthona vezetésében több, mint 25 éves tapasztalattal rendelkezik.

A Szent József Ház telephelyvezetője az intenzív egészségügy és szociális ellátás területén (hajléktalan és idősellátás) szerzett szakmai tapasztalatot és jelenleg is oktat a szociális ápoló – gondozó képzésben.

Az intézményt örömmel látogatják hazai és külföldi szakmai szervezetek, szakmai tapasztalatcsere céljából. Nyári összefüggő nagy szakmai gyakorlatok helyszíne is az intézmény, a szociális gondozók, ápolók képzésében.

Több éve megrendezésre kerül a nyári napközis gyermek-tábor, a „Generációk közötti kapcsolatot erősítő program” mottóval. Egy hétig, mindennap 20-25 fő gyermek él együtt napközben az idősekkel a máriaremetei részlegeken. Közös programok vannak gyerekek és idősek bevonásával. A gyerekek megismerkednek az időskor sajátosságaival, az idősebb korlátaival, ahogyan kerekesszékekben ül vagy támbottal jár. Találkoznak a demenciával, mely tabu téma a társadalomban. A találkozásnak köszönhetően tapasztalatot szereznek erről az állapotról, az élet velejárójaként tekintenek rá a későbbiekben is, amikor a társadalomban kamaszként, fiatal felnőttként találkoznak a demenciával élő időssel.

Az idősek ez alatt az öt nap alatt, újra élnek anyai, nagymamai – apai, nagypapai szeretetüket, kinyílnak a világra a gyermekek vidámságától, frissességétől. Megható látni, amikor az idősebb korlátaival, ahogyan kerekesszékekben ül vagy támbottal jár. Találkoznak a demenciával, mely tabu téma a társadalomban. A találkozásnak köszönhetően tapasztalatot szereznek erről az állapotról, az élet velejárójaként tekintenek rá a későbbiekben is, amikor a társadalomban kamaszként, fiatal felnőttként találkoznak a demenciával élő időssel.

Az idősek ez alatt az öt nap alatt, újra élnek anyai, nagymamai – apai, nagypapai szeretetüket, kinyílnak a világra a gyermekek vidámságától, frissességétől. Megható látni, amikor az idősebb korlátaival, ahogyan kerekesszékekben ül vagy támbottal jár. Találkoznak a demenciával, mely tabu téma a társadalomban. A találkozásnak köszönhetően tapasztalatot szereznek erről az állapotról, az élet velejárójaként tekintenek rá a későbbiekben is, amikor a társadalomban kamaszként, fiatal felnőttként találkoznak a demenciával élő időssel.

Az idősek ez alatt az öt nap alatt, újra élnek anyai, nagymamai – apai, nagypapai szeretetüket, kinyílnak a világra a gyermekek vidámságától, frissességétől. Megható látni, amikor az idősebb korlátaival, ahogyan kerekesszékekben ül vagy támbottal jár. Találkoznak a demenciával, mely tabu téma a társadalomban. A találkozásnak köszönhetően tapasztalatot szereznek erről az állapotról, az élet velejárójaként tekintenek rá a későbbiekben is, amikor a társadalomban kamaszként, fiatal felnőttként találkoznak a demenciával élő időssel.



Sütő András gondolatait igyekszünk megélni a gyermek-tábor szervezésével, mely szerint: „Önmagát becsüli meg minden nemzedék azáltal, hogy tudomásul veszi: a világ nem vele kezdődött.”

Missziós küldetésünk jelmondata:

„Úgy bánjatok az emberekkel, ahogy akarjátok, hogy veletek is bánjanak” Lk. 6,31

Jövőképünk:

Intézményünk – a keresztény normákból fakadó szociális munka eszközeivel dolgozva – egy olyan intézmény szeretne lenni, ahol minden ember megpihenhet és felüdülést lelhet.

„Jöjjetek hozzám mindnyájan, akik elfáradtatok, én felüdítelek titeket.” Mt. 11,28

Balog Józsefné

Katolikus Szeretetszolgálat XXIII. János Otthon
intézményvezető





„A szeretet mindent meg tud valósítani. A leghetetlenebb dolgok is könnyűvé válnak, ahol a szeretet munkálkodik.”

(Lisieux-i Szent Teréz)

Tette kész, gyorsan bevonható szakértőink aktív közreműködésével kezdte meg célkitűzéseinek megvalósítását a Pest és Nógrád megyei TSZR. A 2022. december 8-án érkezett támogatói döntést követően az Ünnep közelsége, az idő rövidsége nem tette lehetővé, hogy még a 2022-es évben minden tervezett munkafolyamat elindulhasson.

A gesztorszervezet munkatársainak fejében azonban máris körvonalazódott, hogy mi alapozhatja meg a későbbi munkacsoportok felállítását és bármely egyéb szakmai munka elindítását. Tudtuk, hogy olyan szakmai témákra lesz szükség, amelyek túlmutatnak a jogszabályoknak, protokolloknak való megfelelésen és az ellátástípusok általános nehézségein.

Nem kevesebb cél megfogalmazásával kerestük meg tehát szakértőinket, mint hogy nagyon rövid határidővel vállalják-e olyan minőségi szakmai tanulmány elkészítését, amely teljes egészében a saját, egyedi gyakorlatuk bemutatásával mutat meg részleteket hivatásukból.

Nagy örömünkre szolgált, hogy több ellátástípust lefedve, a legtöbb megkeresett szakértő igennel válaszolt a felkérésre, és képes volt minőségi szakmai munka elkészítésére.

Újjonnan megalakult szakmatámogatási rendszerünk valódi szakmai kommunikációt, hiánypótló megoldások megosztását és kapcsolódások megteremtését tűzte ki célul.

A célokhoz illeszkedő alapfelvetések, az egységes szemlélet, valamint a későbbi szakmai párbeszédnek lehetséges igényeinek kijelölése érdekében a tanulmányok készítésekor egy szempontrendszer követését kértük valamennyi közreműködő szakértőnkől.

Az előre kiadott szempontrendszerben a teljesség igénye nélkül az alábbi elvárásokat fogalmaztuk meg a szakértők számára:

- A tanulmány ne pusztán szolgáltatási elem megvalósítását írja le, hanem valamilyen specifikum, vagy konkrét gyakorlat, folyamat bemutatását valósítsa meg, lehetőleg kliensút, krízisintervenció vagy egy konkrét gyakorlat részletezésével.
- Üdvözlendő, ha a tanulmány jól működő vagy épp nem elég jól működő kapcsolódási pontokra fókuszál, amely lehet ellátások- szolgáltatások vagy akár más ágazat munkatársai között is. Ezek a kapcsolódási helyzetek lesznek a Pest és Nógrád megye TSZR fő szakmai célkitűzéseinek kiindulópontjai.

- Kértük a szakértőket, hogy lehetőleg az ellátotti célcsoport és az adott módszerrel, gyakorlattal elérni kívánt cél kerüljön szűkítésre és bemutatásra, ami szintén a gyakorlatorientáltságot segítette elő. Mindannyian sok „tankönyvszagú” cikk elolvasásán vagyunk túl, a TSZR munka viszont az élet tankönyvön túli kihívásainak megoldásait keresi.
- Szempontrendszerünk az adott gyakorlat vagy klienséletút folyamatleírása mellett kérte, hogy az időbeliség és a kapcsolódások témakörét külön fejezetben húzza alá a szakértő. Ellátásainkban ugyanis fontos szerephez jut, hogy milyen pillanatban, hogyan és kivel tesszük a megfelelő lépéseket, amely lépések néha egyszerre, néha azonban szigorúan egymást követve kell, hogy megtörténjenek.



Hálásak vagyunk, hogy nyolc kiváló szakértőnk vállalkozott arra, hogy más-más ellátástípus egyedi, minőségi gyakorlatát mutassa be és adjon alapfelvetést, témaindítást a Pest és Nógrád megye szociális és gyermekjóléti ellátásaiban dolgozó munkatársaknak. Valamennyi szakértői munka valóban egyedi, érdekes és abszolút gyakorlati fókuszú. Szakértőink tanulmányuk részletes bemutatását és tapasztalataik megosztását is vállalták a következő időszakban megrendezésre kerülő szakmai alkalmakon.

Biztosak vagyunk abban, hogy az elkészített szakmai anyagok a munkacsoportok, találkozók, együttműködések számára szilárd, hasznos szakmai célokat, figyelemfelkeltést és jó gyakorlatok, innováció irányába történő elmozdulást eredményezhetnek.

Néha kevés is elég ahhoz, hogy a mindennapok kihívásaira minőségi választ adjunk. Van, hogy csak az kell, hogy tudjunk valamiről. Néha csak az, hogy egy dolgon változtassunk. Sokszor pedig az is elég, ha ismerjük azt, akihez fordulhatunk.

Örömmel és nagy várakozással tekintünk a további közös szakmai munka irányába.

Dr. Vajda Norbert
Katolikus Szeretetszolgálat
főigazgató

Balog Józsefné
Katolikus Szeretetszolgálat XXIII. János Otthon
intézményvezető



A SEGÍTŐ ESZKÖZEI, A MENTÁLIS SEGÍTÉS JELLEMZŐI



Milyen módszerekkel tud segíteni a segítő? Milyen eszközei vannak? Milyen szemlélettel kell közelednie a segített személyhez? Az alábbi szempontok ezekben a felvetésekben próbálnak segíteni.

Emberközpontúság/gondozottközpontúság: A segítő arra „indul el” a segített személy életútján, amerre és amilyen tempóban a kísért személy akarja. Az ő érzéseit, véleményét fontosabbnak tartja, mint a sajátjait. Megérteni szeretné őt, és nem megváltoztatni. Elfogadja abban a helyzetében, amelyben van, esetleg eltérő világnézetével, értékssorrendjével együtt.

Nondirektivitás: A segítő nem akar kész recepteket, megoldásokat adni a segítettnek. Nem a saját, hanem a kísért személy megoldását keresi. Nem ítéli el őt, nem akarja megtéríteni, nem olvas rá nagy igazságokat. Elkerüli a moralizálást, a dogmatizálást, az általánosítást. Tudja, mikor van helye a meghallgatásnak, és mikor a tanításnak.

Empátia: A segítő a lehető legjobban próbálja magát beleélni a másik érzéseibe, helyzetébe. Visszajelzéseivel így tudja segíteni őt helyzetének és teendőinek megértésében.

Meghallgatás: Ez az egyik legfontosabb eszköz a kezében. Nem egyszerűen csak hallgat, hanem aktív figyelemmel meghallgatja a másikat. Jelen van a számára, neki ajándékozva figyelmét, idejét, önmagát.

Tapintat: Válsághelyzeteiben, például betegsége idején a megszokottnál is érzékenyebbé válhat az ember. De a segítő ettől függetlenül is a tapintat eszközével jelezheti, hogy nem akarja őt kifaggatni, kikérdezni, annyit szeretne megismerni életéből, helyzeteiből, amennyit meg akar neki mutatni.

Türelem: Ez a tapintattal és az emberközpontúsággal kapcsolatos jellemző. A kísérés során a segítő a beszélgetés témáiban elfogadja azt a haladási sebességet, amelyet a segített személy diktál számára. Nem siettet, sőt engedi „megpihenni” is, ha a beszélgetés esetleg túl gyors elmélyülése során elfárad, vagy visszaretten egy-egy számára nehezebb téma előkerülésekor.

Felelősségteljesség: A segítő szakmai felkészültsége miatt felelősséget tud vállalni az általa irányított segítői kapcsolatért. Igyekszik elkerülni, hogy a segített személy a kapcsolat következtében tovább sérüljön. Ugyanakkor a másik életéért és döntéseiért nem vállalhat felelősséget.

Interdiszciplinaritás: A segítő, mivel az egész ember gyógyítására törekszik, kész és képes arra, hogy az ugyanezen célt elérni törekvő más szakemberekkel gyümölcsözően együttműködjön.

Ökumenizmus: Hitünk, hitéletünk, szertartásaink lehetnek más-más árnyalatúak, de a betegség, a szenvedés ugyanazokat a kérdéseket, érzéseket hívja elő belőlünk. Eltérő vallású segítőként és segítettként egymás mellett térdelünk, amikor a szenvedés mély titkával találkozunk. A tantételek vitára csábítanak. A szenvedéstételek térdre kényszerítenek. Térdelve pedig nem illik vitatkozni, annál inkább együtt, egymásért, betegeinkért imádkozni. A lelki segítség nem tantételekkel, hanem szenvedéstételekkel találkozik.



MENNYI AZ ANNYI?

„Se ízed nincs, se színed, se zamatod, nem lehet meghatározni téged, megízlelnek, 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, nyomelemeket tartalmazó ételeket és italokat fogyasztanunk, 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 vizelés**
- **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!





A szakmai szabályzók teljes terjedelemben elérhetők a www.szeretetszolgalat.hu honlapon is, a Módszertan – Aktuális jogszabályok fül alatt.

2022. NOVEMBER:

2022. november 10-én a Belügyminisztérium a [Szociális Ágazati Portálon](#) közzétette a Konvergencia-régiókban működő család- és gyermekjóléti központok és szolgálatok, valamint a regionális diszpécser-szolgálatok krízisidőszakban történő együttműködésének protokollját.

- A **Protokoll** a téli krízisidőszakban a fűtetlen ingatlanokban, testi épséget, egészséget veszélyeztető lakhatási körülmények között élő, kritikus helyzetbe került emberek ellátása során a család- és gyermekjóléti központok és szolgálatok, valamint a regionális diszpécser-szolgálatok feladatainak megosztását, együttműködésük kereteit, annak alapvető szabályait határozza meg
- A **Magyar Közlöny 2022.11.30-án megjelent 197. számában** kihirdetésre került a Magyarország biztonságát szolgáló egyes törvények módosításáról szóló 2022. évi L. törvény, amely többek között tartalmazza a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló **1993. évi III. törvény módosításait**. A módosítás kiemelten érinti az Szt.:
- 2. §-át és a felelősségi köröket,

- 66/A. §-át, amelynek értelmében a tartós ápolást, gondozást nyújtó intézmény nem állami vagy egyházi fenntartója 2025. december 31-ig az európai uniós finanszírozású projekt keretében kialakított új támogatott lakhatási férőhelyek számával csökkenti az ötven fő feletti, fogyatékos vagy pszichiátriai beteg személyek számára tartós ápolást, gondozást nyújtó intézményei férőhelyeinek számát,
- 92/D. §-át, amely érinti a szakmai továbbképzéssel kapcsolatos jelentkezési, képzésszervezési és adminisztratív kötelezettségeket.

A kihirdetett fenti módosítások 2023. január 1-től hatályosak.

- A 197. számú Közlönyben továbbá megjelent a Kormány **485/2022. (XI. 30.)** rendelete a szociális ellátórendszer veszélyhelyzeti működéséről. A rendelet az Ukrajna területén fennálló fegyveres konfliktusra, illetve humanitárius katasztrófára tekintettel lehetőséget biztosít:
 - a személyi és tárgyi feltételektől való eltérésre,
 - a szolgáltatásra használt épületrészek vonatkozásában is több lehetőséget nyit meg – természetesen az ellátottak emberi méltóságának és törvényben biztosított jogainak tiszteletben tartása mellett –,
 - valamint bizonyos esetekben a veszélyhelyzetből fakadó okra hivatkozással a finanszírozási rendszerbe már befogadott férőhelyszám törlésének és a törlésről szóló döntés véglegessé válásától számított két éven belüli újraindításának lehetőségére.

A rendelet a kihirdetési állapot szerint 2022. december 1-én lép hatályba és 2023. április 30-án hatályát veszti.

2022. DECEMBER:

- A **Magyar Közlöny 198. számában** 2022.12.01-én kihirdetésre került a Kormány **1595/2022. (XII. 1.) Korm. határozata egyes szociális tárgyú kormányhatározatok módosításáról és hatályon kívül helyezéséről** (133-134.o.), amely a következő jogszabályokat érinti:
 - több ponton módosul az Országos Fogyatékosügyi Program végrehajtásának 2022. évig tartó Intézkedési Tervéről szóló **1187/2020. (IV. 28.) Korm. határozat** – 2022. december 2-án lép hatályba,
 - hatályát veszti a Fogyatékos-szolgálatokkal élő személyek jogairól szóló egyezmény végrehajtását ellenőrző szerv felkéréséről szóló **1065/2008. (X. 14.) Korm. határozat** – 2023. január 1-én lép hatályba,
 - hatályát veszti a Szociálpolitikai Tanács szervezetéről és működéséről szóló 1187/2016. (IV. 12.) Korm. határozat – 2022. december 2-án lép hatályba.
- **Magyar Közlöny 2022. évi 205. számban** megjelent 2022.12.14-én A Kormány **510/2022. (XII. 13.) Korm. rendelete a gyermekek napközbeni ellátása veszélyhelyzeti működéséről**. Az Ukrajna területén fennálló fegyveres konfliktusra, illetve humanitárius katasztrófára tekintettel, valamint ezek magyarországi következményeinek az elhárítása és kezelése érdekében veszélyhelyzet kihirdetéséről és egyes veszélyhelyzeti szabályokról szóló **424/2022. (X. 28.) Korm. rendelet** szerinti veszélyhelyzetre tekintettel a gyermekek napközbeni ellátásával (a továbbiakban: ellátás) összefüggő, jogszabályban előírt rendelkezéseket az e rendeletben foglalt eltérésekkel kell alkalmazni. A gyermekek napközbeni ellátását biztosító, a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. törvény szerinti fenntartó (a továbbiakban: fenntartó) az erre a célra korábban nem szolgáló **épületet, épületrészt vagy egyéb ideiglenes elhelyezést biztosító, ellátási célokra szolgáló helyszínt vonhat be az ellátásba**, több ingatlanban nyújtott ellátás esetén azokat a szociális, gyermekjóléti és gyermekvédelmi szolgáltatók, intézmények és hálózatok hatósági nyilvántartásába (a továbbiakban: szolgáltatói nyilvántartás) bejegyzett ellátás helyéül **szolgáló egyik épületben vonhatja össze, vagy az ellátást köznevelési intézmény feladatellátási helyéül szolgáló épületben is nyújthatja**, ha az a köznevelési intézmény alapadatainak ellátását nem akadályozza. Ez a rendelet 2023. április 30-áig hatályos
- A 2022.12.21-én megjelent **Magyar Közlöny 211. számában** a **2022. évi LXXIII. törvény az egyes egészségügyi tárgyú törvények módosításáról**
 - 1. §-ban A szociális igazgatásról és szociális ellátásokról

szóló 1993. évi III. törvény módosítása olvasható.

Ennek alapján A szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. a VII/A. Fejezettel egészül ki, melynek címe a Szakápolás átalakítása. A törvényváltozás a Közlöny 88. oldalán található. Ugyanezen Közlöny tartalmazza a 233. oldalon az **538/2022. (XII.21.) Kormányrendeletet** az egyházi és nem állami fenntartású szociális, gyermekjóléti és gyermekvédelmi szolgáltatók, intézmények és hálózatok állami támogatásáról szóló 489/2013. (XII. 18.) Korm. rendelet módosításáról.

- **A Magyar Közlöny 2022. évi 214. számában** (2022. december 23.) megjelent a Kormány **573/2022. (XII. 23.) Korm. rendelete a kötelező legkisebb munkabér (minimálbér) és a garantált bérminimum megállapításáról.**

A teljes munkaidőben foglalkoztatott munkavállaló részére megállapított alpbér kötelező legkisebb összege **(minimálbér)** a teljes munkaidő teljesítése esetén 2023. január 1-jétől

- havibér alkalmazása esetén **232 000 forint,**

A legalább középfokú iskolai végzettséget, vagy középfokú szakképzettséget igénylő munkakörben foglalkoztatott munkavállaló részére alpbérként megállapított **garantált bérminimum** a teljes munkaidő teljesítése esetén 2023. január 1-jétől

- havibér alkalmazása esetén **296 400 forint,**

Ez a rendelet 2023. január 1-jén lépett hatályba.

- **A Magyar Közlöny 2022. évi 218. számában** (2022. december 28.) megjelent a Kormány **593/2022. (XII. 28.) Korm. rendelete a Széchenyi Pihenő Kártya alszámláinak megszüntetésével összefüggő adószabályok módosításáról**

- **A Magyar Közlöny 2022. évi 218. számában** (2022. december 28.) megjelent a Kormány **598/2022. (XII. 28.) Korm. rendelete a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvénynek a szociális, valamint a gyermekjóléti és gyermekvédelmi ágazatban történő végrehajtásáról szóló 257/2000. (XII. 26.) Korm. rendelet, továbbá az egyházi és nem állami fenntartású szociális, gyermekjóléti és gyermekvédelmi szolgáltatók, intézmények és hálózatok állami támogatásáról szóló 489/2013. (XII. 18.) Korm. rendelet módosításáról.**

A 2022. január–december hónapokra járó kiegészítő pótlék ki nem fizetett részét a 2023. március hónapra járó illetményel együtt kell kifizetni. Ha a közalkalmazotti jogviszony 2022. január 1-jét követően, de az R. hatálybalépését megelőzően létesült, a kifizetés időarányosan történik.”

Ez a rendelet 2023. január 1-jén lépett hatályba.

- **A Magyar Közlöny 2022. évi 223. számában** (2022. december 30.) megjelent a Kormány **629/2022. (XII. 30.) Korm. rendelete egyes szociális és gyermekvédelmi tárgyú kormányrendeletek módosításáról.**

- A **2. pontban** A személyes gondoskodást nyújtó szociális ellátások térítési díjáról szóló 29/1993. (II. 17.) Korm. rendelet módosítása olvasható.

- A **6. pontban** A közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvénynek a szociális, valamint a gyermekjóléti és gyermekvédelmi ágazatban történő végrehajtásáról szóló 257/2000. (XII. 26.) Korm. rendelet módosítása olvasható.

- A **18. pont** foglalkozik A szociális, gyermekjóléti és gyermekvédelmi szolgáltatók, intézmények és hálózatok hatósági nyilvántartásáról és ellenőrzéséről szóló 369/2013. (X. 24.) Korm. rendelet módosításával.

- **26. pontban** A Nemzeti Szociálpolitikai Intézetéről szóló 610/2020. (XII. 18.) Korm. rendelet módosítása található.

- **A Magyar Közlöny 2022. évi 223. számában** (2022. december 30.) megjelent a belügyminiszter **80/2022. (XII. 30.) BM rendelete** egyes szociális és gyermekvédelmi tárgyú, valamint kapcsolódó miniszteri rendeletek módosításáról.

- **3. pont:** A személyes gondoskodást nyújtó szociális ellátások igénybevételeiről szóló 9/1999. (XI. 24.) SzCsM rendelet módosítása

- **4. pont:** A személyes gondoskodást nyújtó szociális intézmények szakmai feladatairól és működésük feltételeiről szóló 1/2000. (I. 7.) SzCsM rendelet módosítása

- **5. pont:** A személyes gondoskodást végző személyek továbbképzéséről és a szociális szakvizsgáról szóló 9/2000. (VIII. 4.) SzCsM rendelet módosítása

- **12. pont:** A vezetői megbízással rendelkező szociális szolgáltatókat nyújtó személyek vezetőképzéséről szóló 25/2017. (X. 18.) EMMI rendelet módosítása olvasható.





A LELKIGONDOZÁS

Arra a kérdésre, hogy mi is az a lelkipozás, egyszerűen így válaszolhatunk: az életkérdésekről folytatott beszélgetés. Az életkérdések előbb utóbb mindenkinél jelentkeznek, általában valamilyen határ- vagy válsághelyzetben merülnek fel. Válság-, vagy határhelyzet kialakulhat például valamely családi, munkahelyi, életkori váltás kapcsán, vagy balesetnél, betegségnél. Ezekben a helyzetekben az ember lelke mélyéig megrendülhet. Kérdések fogalmazódnak meg benne, amelyekre nem, vagy csak nagyon nehezen talál választ. Ilyenkor feszültség, békétlenség, bizonytalanság alakul ki a válsághelyzetben lévő emberben, amely kapcsolataiban is megjelenik. A lelkipozás e problémaegyüttes megoldásában igyekszik segítséget nyújtani.

A lelkipozás a kialakult hit-, érték- és kapcsolati válság megoldásában támogatja a bajba jutott embert, de nem konkrét javaslatokkal, hanem abban segítve, hogy ő maga felismerje, hogy saját belső erőit mozgósítva miként tud válaszokat találni kérdéseire, kétségeire, és hogy miként találja meg életútján a továbbhaladás lehetőségét. Úgy is mondhatnánk: ahogy a témát mindig a kliens hozza, úgy a megoldás is, személy szerint benne rejlik.

Gyökössy Endre nyomán azt mondhatjuk: a lelkipozás az a segítő foglalkozás, amely az ember „egész-ségét” szolgálja. Erről az egészségről pedig akkor beszélhetünk, ha „háromdimenziós” kapcsolati rendszerben szemléljük a lelkipozottat, aki kapcsolatban van az Istennel („föl-felé”), önmagával („befelé”), valamint embertársaival és a természettel („kifelé”). A lelkipozás célja tehát, hogy az önmagammal, Istennel, felebarátommal és a természettel folytatott dialógusomat megbékélttség jellemezze.

Ajánlott irodalom:

Debrecenyi K. I., Nemes Ö., Szarka M.:
Lelkipozás – lelkipozetés.
Szemponatok a fogalmak tisztázásához.
Embertárs, 2004/2, 152.

Gyökössy Endre: Magunkról magunknak,
Szent Gellért Kiadó és Nyomda.

