

Hospice Hírek

A Magyar Hospice-Palliatív Egyesület kiadványa

VI. évfolyam 3. szám

2002. nyár

A hospice-ról az Országgyűlésben

2002. szeptember 17-én hangzott el a Palamentben Béki Gabriella „Hogyan tervezik fejleszteni a hospice szemléletű ellátási formát?” című interpellációja. Az alábbiakban az interpelláció szövegét, s Dr. Kökény Mihály erre adott válaszát közöljük.

BÉKI GABRIELLA (SZDSZ): Ismeretes, hogy már több mint tíz éve Magyarországon is megjelent a rosszindulatú daganatos betegek testi tünetei és lelki szenvedései enyhítésének korszerű, humánus módszere, a hospice szemléletű ellátás. Az 1997-ben létrehozott, egészségügyről szóló törvény egy szakasza, a 99. említést tesz erről az ellátásról. Rögzíti, hogy a haldokló betegnek joga van fájdalomának csillapítására, arra, hogy ő és hozzátartozói lehetőség szerint saját otthonukban szakszerű segítséget kapjanak a halálhoz vezető folyamatban, de sajnos az elmúlt öt évben nem érzékelhető fejlődés ezen a területen. Csupán két vidéki városban és Budapesten is csak egyetlen kórházban van ilyen részleg. Alig félszáz ágy működik, miközben évente több mint 30 ezer ember hal meg daganatos megbetegedésben, szörnyű fájdalmak közepette. Mindezek alapján a következő kérdéseket szeretném feltenni az államtitkár úrnak:

Hogyan tervezi fejleszteni ezt az ellátási formát, amire sok ezer embernek lenne pótolhatatlanul szüksége? Milyen segítségre számíthat a minisztériumtól az e téren úttörő szerepet vállaló Magyar Hospice Alapítvány, amely egy évtizedes kitűnő munkájával tavaly kiérdemelte az év civil szervezete díjat? Tisztelettel várom a választ.

DR. KÖKÉNY MIHÁLY egészségügyi, szociális és családügyi minisztériumi államtitkár: Mindenekelőtt szeretném egyetértésemről biztosítani, teljes mértékben osztom azt a véleményét, hogy a haldokló betegek ellátása a törvényi szabályozás óta fejlődésében messze elmarad a lehetőségektől, és különösen attól az igénytől, amely a betegek és a hozzátartozók részéről megnyilvánul. Van előrelépés, miniszteri rendeletekben megjelentek szakmai szabályok, volt néhány kérdésben konszenzus kialakítására lehetőség, de áttörésről messze nem beszélhetünk. Ma Magyarországon a hospice-beteg gondozást végző szervezetek száma mindössze huszonkettő.

Tisztelt Képviselő Asszony! Nincs arra most lehetőségem két percben, hogy feltárjam az elmúlt négy évnek a hospice-ellátás fejlődését lassító körülményeit, ideértve az otthoni szakápolás gúzsba kötését, noha ez megérne egy külön misét, sokkal inkább az a kérdés, hogyan teremtünk a fejlődéshez feltételeket. Azonban egy mondat erejéig meg kell köszönnöm azoknak a civil szervezeteknek a segítségét, áldozatos munkáját, elszántságát, amelyek a korábbi egészségügyi tárcától nem sok biztatást kaptak.

Arról tájékoztathatom önt és a tisztelt Országgyűlést, hogy az egészségügy jövőjét is felrajzoló nemzeti fejlesztési terv keretei között minden régió fontosnak tartotta a krónikus ápolási osztályok, hospice-osztályok létrehozását, van tehát jövőkép.

Most az a dolgunk, hogy a hiányzó szakmai láncszemeket kialakítsuk, egymáshoz illesszük, és közfinanszírozott, teljesítményfinanszírozott szolgáltatásként emeljük az ellátás rendszerébe. Ha ezt sikerül megtennünk, és ezt a jövő évben tervezzük, akkor ez a Hospice Alapítvány anyagi alapjait is kiszélesítheti, miközben természetesen a Hospice Alapítvánnyal erősíteni fogjuk az eddig is fennálló szakmai kapcsolatainkat.

Forrás: <http://www.parlament.hu>

Polcz Alaine köszöntése

Polcz Alaine 2002 októberében ünnepelte 80. születésnapját. Rokonai, barátai, munkatársai a közelmúltban megnyílt Budapesti Hospice Házban köszöntötték. A helyszín szimbolikus értékű, hiszen közismert, hogy Alaine sokszínű életművének része a hazai hospice rendszer megalapítása is. A Hospice Hírek lapjain a születésnapon elhangzott beszédek egyikének közzétételével szeretnénk őt köszönteni.

Drága Alaine!

Miközben készültünk a maga köszöntésére, megszületett egy új szó: „Alaine-es”. Egymástól függetlenül többen is mondták ezt egy-egy ötletre: „ez jó, ez olyan Alaine-es”, vagy éppen ellenkezőleg: „á, ez nem Alaine-es”.

Sokat gondolkodtam ezen. Valahogy’ mindnyájan érezzük, hogy ez mit jelent, de amikor megpróbáltam magamban megfogalmazni, kiderült, hogy nagyon sok jelentése van ennek a szónak. Ezeket a töprengéseimet szeretném most magával megosztani: mit is jelent az nekünk, hogy valami olyan „Alaine-es”.

Például: nem szerettünk volna nagy, protokolláris ünnepséget rendezni, mert úgy éreztük, hogy ez távol állt volna az Alaine-es közvetlenségtől. Magára egyáltalán nem jellemzőek a közismertséggel másoknál nem egyszer együtt járó allűrök. Hallottam egy történetet. Amikor megjelent az „Asszony a fronton” című könyve, az Írószövetség ezt megválasztotta az év könyvének. A díj átadását követően készítettek magával egy interjút. Megkérdezték azt is, hogy mik a tervei. Maga pedig megszokott közvetlenségével és természetességével válaszolt: „Egy szakácskönyvet szeretnék írni” – mondta.

Tudjuk: a szakácskönyv azóta elkészült. Maga jogos büszkeséggel szokta mondogatni: ez a legnagyobb könyvsikere. Valaki azt mondta erről a könyvről, hogy Alaine bevitte a konyhába az irodalmat, s bevitte az irodalomba a szakácsvésetet.

S valóban: ez is olyan egyedülállóan Alaine-es. A maga világa számomra olyan, ahol a művi ellentétek feloldódnak, ahol a világ újra egy. Ahol minden mindennel összefügghet: a szakácskönyv az irodalommal, a játék a halállal, s persze a halál az élettel. Ahol a játék is lehet halálosan komoly, s a halál is lehet játék.

Kosztolányinak arra a kérdésére, hogy „akarsz-e, akarsz-e játszani halált?” – valójában nagyon kevesen tudnak őszinte igent mondani. Maga azonban mert halált játszani. Pedig mindenki fél a haláltól – írja a könyveiben, hogy persze, maga is félt. De a legnagyobb bátorság talán a félelem legyőzése. S maga képes erre. Miközben mások menekültek a haldoklóktól, maga leült melléjük. Azzal a csodálatos Alaine-es odafigyeléssel, asszonyi melegséggel, amitől megszűnhetnek a félelmek. S nem csak a haldoklók félelmei – a többieké

is. Mert azóta sokan követték már magát azon az úton, amin elindult, s ma már egyre többen tudják másként látni a halált, mint korábban.

Mert ez is Alaine-es: felfedezni új világokat, s ezt megmutatni másoknak. Új ismereteket felismerni manapság hosszas, aprólékos kutatások nyomán szoktak. Maga azonban ennél sokkal nagyobb csodára képes: a hétköznapi életből, a mindennapos események megfigyeléséből fel tudja ismerni a láthatatlanul működő szabályokat. Mindnyájan tapasztaltuk már, hogy ha elejtünk valamit, az leesik – de ahhoz kellett valaki, hogy kiderüljön: ez egy olyan erőnek a hatása, amely csillagrendszereket is mozgat. Maga fel tudja ismerni ezeket a világot mozgató erőket – s láttatni tudja őket másokkal is. Mert ez is kevesek készsége: olyan hangon írni, előadni a világ dolgairól, hogy erre felfigyeljenek az emberek.

Maga azonban a világlátásával, a hitelességével tud hatni az emberekre, s ezáltal képes rendszerek megszületését kezdeményezni, olyan változásokat elindítani, amelyek aztán az egész társadalomra kihatnak. Ezt tette évtizedeken át – s ezt teszi most is, 80 éves korában: legújabb terveinek az egyike a kórházi halál méltóságának visszaadása. Most is dolgozik, újít – mintha ezen a téren sem öregedne.

A közelmúltban, amikor együtt mentünk egy kerekasztal beszélgetésre, útközben elpanaszoltam magának: már így, alig túl a harmincon is úgy érzem, hogy nehezebben tanulok és lassabban dolgozom, mint korábban. Rám nézett, s azzal, a figyelmességgel, amivel csak maga tud kérdezni, megkérdezte: „S mondja János, milyen érzés, hogy öregszik?” Aztán együtt neveltünk ezen – de közben azt is éreztem, hogy ennél a kérdésnél is félre tudta tenni nyolcvan évének minden tapasztalatát, mert *valóban* kíváncsi volt a saját öregedési élményeimre.

S számomra ez az egyik leggyönyörűbb Alaine-es tulajdonság: a világra való rácsodálkozás nyolcvan éven túl sem szűnő képessége. Olyan rácsodálkozás ez, amilyenre általában csak a gyermekek képesek. Amikor a Kis Herceg beszélget a váltóórral, s arról faggatja, hogy mit csinálnak az emberek a vonatokban, a váltóór azt mondja: „Alusznak odabent vagy ásítognak. Csak a gyerekek nyomják az orrukat az ablaküveghez.” Ebben az értelemben maga nekem örök gyermek marad, mert akármivel foglalkozik – renddel és rendtelenséggel, gyermekekkel, játékkal, irodalommal, szakácskönyvvel, halállal, macskákkal vagy gyásszal – mindenre tud szűnhetetlen kíváncsisággal nézni. Azt hiszem, igaza volt Adynak, amikor azt írta: „Gyermek. Sohase fogom megérteni, hogy ezt a címet a felnőttek számára nem olyan kivételesen adják, mint az Aranygyapjas rendet.

Mert ez valóban kivételes adottság: maga évtizedeken át meg tudta őrizni ennek a látásmódnak a szépségeit – nem csak a kíváncsiságot, hanem a tisztaságot is: az emberek eredendő jóságába vetett hitet. S attól, hogy maga tudja ilyennek látni a világot, a világ egy kicsit elkezd ilyenné is válni. Mert úgy hiszem, nagyon sokféle világ van: nagyjából annyiféle, ahány ember él a földön. Amikor megismerünk valakit, megismerhetjük az ő világát is – s ha ez hatással van ránk, ettől a mi világunk is átalakulhat. S én úgy hiszem, maga ezen az úton is nagyon sok ember életét tette már könnyebbé, szebbé.

Örülök, hogy ismerhetem, köszönjük, hogy ismerhetjük.

Pilling János

**A Magyar Hospice Egyesület Országos Hospice-Palliatív Képzési
Programjának megvalósulása, 2000-2002
(Részlet az Open Society Institute számára készített jelentésből)**

A magyarországi hospice képzések rendszerét – az európai standardra és a nemzetközi tapasztalatokra alapozva – az 1995-ben megalakult Magyar Hospice Egyesület, az országos (nemzeti) hospice szervezet fejlesztette ki. Képzéseink megvalósítására kezdettől a magyarországi Soros Alapítvány támogatása adott lehetőséget, majd 2000-ben 2 évre elnyertük az amerikai Open Society Institute Nemzeti Képzési Programjának pályázati támogatását. Kezdetből 40 órás alaptanfolyamokat és 40 órás továbbképző tanfolyamokat szervezünk különböző egészségügyi szakemberek számára.. Továbbképző tanfolyamot csak az végezhet, aki az alaptanfolyamot már elvégezte. Az Egészségügyi Minisztérium és az Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet mind az alap-, mint továbbképző programjainkat a maximális 40 továbbképzési ponttal akkreditálta.

Képzéseink célja elsősorban a halállal, haldoklással és gyásszal kapcsolatos szemlélet formálása az egészségügyben. A tanfolyamokon csak kisebb részben vesznek részt hospice dolgozók, akiknek a Magyar Hospice Egyesület alapszabálya szerint kötelező a tanfolyamok elvégzése; nagyobb részben vidéki és budapesti kórházakban, házi szakápolásban illetve ápolási otthonokban dolgozó szakemberek – ápolók, szociális munkások, gyógytornászok, asszisztensek stb. – végzik el a tanfolyamokat és ezt a szemléletet viszik be az egészségügyi illetve a szociális ellátásba. Az alaptanfolyamokon önkéntesek is jelen vannak (kb. 10%-ban). A szakemberek és önkéntesek együttes jelenléte szintén hat a szemlélet formálására, hiszen Magyarországon nincs igazán hagyománya az önkéntes munkának.

2000 szeptemberéig – az OSI projekt megindulásáig – hospice képzéseinken 2293 fő vett részt; az OSI projekt időszakában, 2002 augusztusáig a pályázat keretein belül 353-an végeztek a különböző képzéseken (ld. az 1.sz. táblázatot). Emellett a Magyar Hospice Egyesület előadói gárdája vidéken is több tanfolyamot tartott (Szegeden, Dombóváron, Győrben, Erdélyben stb.) A tanfolyamok szakmai minősítését a Semmelweis Orvostudományi Egyetem Magatartástudományi Intézete vállalta. A hospice-oktatás magas színvonalának megtartása érdekében a Magyar Hospice Egyesület egy szigorú szempontrendszer alapján felállította és az egészségügyi dolgozók információs lapjában, az ETINFO-ban közzétette az Egyesület által elfogadott hospice-oktatók listáját.

1. táblázat: Az OSI támogatásával megvalósult tanfolyamok (2000-2002):

A tanfolyam időpontja	A tanfolyam jellege	Részvevők száma
2000. november (40 óra)	Hospice továbbképzés nővéreknek	25 fő
2001. február (40 óra)	Hospice alaptanfolyam	54 fő
2001. április (40 óra)	Hospice továbbképzés nővéreknek	25 fő
2001. augusztus (40 óra)	Hospice alaptanfolyam	55 fő
2001. december (40 óra)	Hospice továbbképzés nővéreknek	30 fő
2001. december (3 nap)	Palliatív továbbképzés orvosoknak	23 fő
2002. február (40 óra)	Hospice alaptanfolyam	55 fő
2002. április (40 óra)	Hospice továbbképzés nővéreknek	35 fő
2002. augusztus (40 óra)	Hospice alaptanfolyam	51 fő
Összesen:		353 fő

Tanfolyamaink tesztvizsgával zárulnak, és a hallgatók névtelen kérdőívben összegzik véleményüket. A résztvevők a kezdetektől fogva kitűnőnek, illetve kiemelkedően jónak minősítik tanfolyamainkat illetve előadóinkat.

Nagy súlyt helyezünk a változatos módszerekre: az alaptanfolyamokon az előadásokat kommunikációs tréning (12 óra), valamint filmvetítések egészítik ki (3 óra), amelyek a haldokló beteggel való kommunikáció ismereteit mélyítik el. A továbbképző tanfolyam módszerében az esetközpontúság dominál. Az előadások elsősorban a gyakorlatra épülnek, és ezeket esetmegbeszélés (9 óra), dokumentációs gyakorlat (3 óra), valamint filmvetítések (2 óra) egészíti ki.

Egyesületünk 1996-ban kezdte el „Hospice beteggondozás” című oktató füzet sorozatának megjelentetését. Ezek a kiadványok a hospice gondozás egy-egy területének ismereteit foglalják össze – ezáltal tananyagként szolgálnak a képzésekhez, és (részletességük által) kiegészítik az itt szerzett ismereteket. A sorozat eddigi kötetei a hospice magyarországi helyzetét, valamint a hospice-ban dolgozó orvos, nővér, önkéntes segítő, gyógytornász, dietetikus, szociális munkás és lelkész speciális feladatait ismertetik. 2001-ben két új füzetünk jelent meg:

1. Pilling János: Segítség a gyászban. Bp. 2001. Magyar Hospice Egyesület.
2. Lévay Ádámné: Súlyos betegek mozgásterápiája. 2. kiad. Bp. 2001. Magyar Hospice Egyesület.

Saját kiadványainkon túl folyamatosan beszereztük és tanfolyamainkon árusítottuk a hospice témához kapcsolódó könyveket, folyóiratokat, videó- és magnókazettákat. (Ezek megvásárolhatók az Egyesület irodájában is.) Negyedévente megjelenő Hospice Hírek című kiadványunkban, valamint az egészségügyi dolgozók információs lapjában rendszeresen tudósítunk a képzésekről illetve a hozzáférhető tananyagokról.

Az orvosok számára tervezett két tanfolyam közül csak egyet sikerült megszervezni. Sajnos az orvosok érdeklődése nem annyira jellemző a téma iránt, mint a nővéreké illetve az egyéb egészségügyi szakembereké, így a jövőben elsősorban az ő számukra szeretnénk az érdeklődést felkelteni, illetve képzéseinket bevinni a graduális orvosképzésbe is.

Dr. Hegedűs Katalin

Beszámoló
az Erzsébet Hospice Alapítvány Soros Alapítványhoz
benyújtott 843/59. számú
Oktatási és Módszertani Központ létrehozása c.
pályázatának megvalósulásáról

A pályázatban megvalósultak rövid összefoglalása:

Az Erzsébet Hospice Alapítvány a Soros Alapítványtól elnyert támogatás felhasználásával, oktatói gárdájának növelésével, képzési programjainak jelentős kiszélesítésével, tájékoztató és oktatási anyagok nyomtatásával, információs adatbázis létrehozásával oktatási és módszertani központot hozott létre.

A program keretében 526 résztvevő 631 résztvételét regisztráltak különböző elméleti ill. gyakorlati továbbképzéseinken, melyet a régió 8 különböző városában tartottunk, és 211-en vettek részt rövidebb-hosszabb ágy melletti gyakorlaton az Erzsébet Hospice Otthonban. A képzések igényének megfelelően 4 szakmai jegyzet, 1 betegtájékoztató kiadvány és jó néhány szórólap készült el ill. került átdolgozásra ezen idő alatt.

158 vásárolt és 75 ajándékként beszerzett szakkönyv ill. rövidebb brossura, 3 vásárolt,

4 ajándék és 4 saját készítésű videó, valamint 4 ajándékként beszerzett oktató CD és 1 vásárolt Medline alkotja a projekt végén információs bázisunkat.

A visszajelzések alapján a résztvevők képzéseink tartalmi és formai részével igen elégedettek voltak és határozott igény mutatkozik ezek folytatására.

Részletes beszámoló a projekt megvalósulásáról

Benyújtott pályázati anyagunkban célként jelöltük meg a régió táján értelmezett egészségügyi és szociális szakembereinek szemléletbeli, palliatív terápiás és kommunikációs ismereteinek javítását, hogy a gyógyíthatatlan rákbetegek minél hamarabb és minél nagyobb számban juthassanak megfelelő palliatív ellátáshoz. A fenti cél elérése érdekében továbbképzési programunkat jelentősen kiszélesítettük, oktatási és tájékoztató kiadványokat szerkesztettünk, könyvtárat és videotékát hoztunk létre az alábbiak szerint:

I. Oktatási program

a, Orvosok

Az orvosok palliatív továbbképzése misszióink egyik legfontosabb stratégiai pontja. Ismerve az ország egyéb palliatív továbbképző helyeinek tapasztalatait, és tanulva a korábbi évek próbálkozásaiából, az alábbi képzési formákat alakítottuk ki:

1. Rövid (1 ill. 2 órás) „kedvcsináló” előadások, elsősorban a fájdalomcsillapítás témaköréből, esetekre alapozott módszerrel, lehetőleg nagy számú kolléga számára. A program keretében két ízben tartottunk ilyen előadást Kazincbarcikán vidéki háziorvosok részére.

A résztvevők száma: 26 fő, a résztvételek száma: 46 fő

2. Alapfokú ismereteket nyújtó, 4 órás tartamú előadások ill. gyakorlatok, házi és kórházi orvosok részére, a fájdalomcsillapítás, a tüneti terápia és a kommunikáció témakörében. A képzés akreditált, 8 továbbképzési pontot ér, vizsgával zárul, a résztvevők jegyzetet kapnak. Módszertanilag itt is dominál az esetorientáltság, az elméleti ismeretek lényegesen jobb hasznosíthatóságát eredményezve. Hogy továbbképzésünk a valós igényekre reflektáljon, kidolgoztunk egy tanfolyam előtt kitöltendő kérdőívet és egy kurzust kiértékelő visszajelző lapot. A program keretében Egerben és Miskolcon egymáshoz kapcsolódó 3x4 órás blokkot tartottunk. A visszajelzések alapján a kollégák a képzés formájával és tartamával igen elégedettek voltak.

A résztvevők száma: 22 fő

3. 2002 szeptemberében hosszas előkészítő munka után országosan is egyedülálló interdiszciplináris szakmai csoportosulást hívtunk életre Miskolci Palliatív Műhely néven. A havi rendszerességgel megtartott, 2 órás tartamú továbbképző fórumok elsősorban azon kórházi kollégákat szólítják meg, akik a palliatív ellátás iránt nagyobb affinitást mutatnak.

A műhely alkalmain 13 szakterületről 25 kolléga összesen 65 alkalommal vett részt.

4. A házi és kórházi orvosok továbbképzésének sajátos lehetősége a konzíliumok alkalmával nyújtott szakmai segítség. Az ilyenkor megfogalmazott szakvélemény didaktikus felépítésű, ösztönözve a kezelőorvost a palliatív ellátásban gyakori fájdalom szindrómák felismerésére. Továbbképzéseink egyik eredménye, hogy az adott problémát jobban felismerve, egyre gyakrabban kérnek vidéki kollégák is telefonon keresztül tanácsot betegeik jobb tüneti ellátása érdekében.

Kórházi konzíliumok száma: 45

Háziorvosi konzíliumok száma: 160 (hospice otthonápolás keretében)

5. Elsősorban fiatal orvosok számára – a pályázat adta lehetőségeken belül – 2 hetes ösztöndíjakat biztosítottunk az Erzsébet Hospice Otthonban. Az eredetileg tervezett 4 hetes időszak a visszajelzések alapján túlságosan hosszúnak bizonyult, ezért módosítási kérelmünk elfogadását követően fele időtartamú szakmai gyakorlatot hirdettünk meg.

Részvevők száma: 6 fő, az igen jó visszhang alapján várható e képzési forma tartós fennmaradása.

b, Ápolók

Az évek óta folyó, az Egészségügyi Szak- és Továbbképző Intézet által akkreditált 40 órás nővéri „alap”- és „szak”-képzések nagy számú megtartását vállaltuk fel a régió más megyéiben is, kiegészítve az Erzsébet Hospice Otthonban biztosított terepgyakorlati lehetőséggel. A nővéri képzések céljaul a palliatív gondozás szemléletének minél szélesebb körben való terjesztését tűztük ki, igen alacsony önköltséggel.

1. Hospice alapképzés

Otthoni szakápolók, körzeti ápolók, kórházi és szociális otthoni ápolók számára szervezett képzési csomag 20 elméleti és 20 gyakorlati órájával alapszintű szakmai és kommunikációs ismereteket ill. gyakorlatot nyújt a fenti célcsoport számára.

A 2001. októberben kért programmódosításnak megfelelően az eredeti 6 helyett 8 képzés került lebonyolításra az alábbiak szerint:

	Helyszín	Részvevők száma
1.	Eger, Kálvin ház	27 fő
2.	Eger, Markoth Ferenc Kórház	31 fő
3.	Miskolc, Semmelweis Kórház	15 fő
4.	Füzesabony, Szakosított Pszichiátriai Intézet	23 fő
5.	Füzesabony, Szakosított Pszichiátriai Intézet	31 fő
6.	Gyöngyös, Városi ÁNTSZ	21 fő
7.	Kazincbarcika, Városi Kórház	16 fő
8.	Hatvan, Albert Schweitzer Kórház	30 fő
	Összesen	194 fő

A tanfolyamok végén kitöltött értékelőlap szerint a résztvevők a képzéssel nagymértékben elégedettek voltak.

Érdemes megemlíteni, hogy az alapképzés kötelező részévé tettünk egy, az Otthonban letöltendő 2 napos gyakorlatot, ami az év során az egyéb helyen említett terepgyakorlatokon ill. intézménybemutatókon kívül 194 fő látogatását és gyakorlati képzését jelentette.

2. Hospice ápoló „szakképzés”

Mély szakmai ismereteket nyújtó képzési forma azon szakdolgozók számára, akik gyógyíthatatlan betegekkel mindennapi munkájuk során gyakran találkoznak (onkológián, haematológián, krónikus belosztályon, hospice-ban dolgozó nővérek).

Eredeti elképzelésünk szerint a más megyében megtartott alapképzésekhez csatoltunk volna összesen 2 szakképzést, Egerben ill. Gyöngyösön. A program során azonban azt tapasztaltuk, hogy erre az igény a tervezettnél jóval alacsonyabb. A magas pontértékű alapképzés elvégzését követően a résztvevők motivációja egy újabb tanfolyam iránt kifejezetten csökkent. Októberi programmódosításunknak megfelelően végül is 1 tanfolyam

került lebonyolításra Miskolcon, 17 fő részvételével.

3. Ápolói terepgyakorlatok

Az eredeti pályázatban 10 főiskolai ill. OKJ ápoló 40 órás terepgyakorlatát vállaltuk fel. A projekt keretében a Nyíregyházi Egészségügyi Főiskola 8 diplomás ápoló hallgatója vett részt 1 hetes (40 órás) és 8 egyéb felsőfokú oktatásban részt vevő (pszichológus, pasztorál pszichológus, szociológus, szociálpedagógus és újságíró szakos hallgató) a beszámoló más helyén nem jelzett, 1-3 napos gyakorlati képzésen.

c. Önkéntesek képzése

Az Otthonban 1995 óta tevékenykednek karitatív alapon laikus önkéntes segítők, képzésük azonban mindez ideig esetleges volt, és megtartásukra nem tudtunk elég energiát fektetni. A program nyújtotta lehetőségekkel élve egy ambiciózus szakápoló magára vállalta összefogásukat és képzésüket. Ápolási alapok és Kommunikációs alapok összefoglaló cím alatt számukra 8 csoportos alkalommal összesen 24 óra elméleti és részben egyedi, részben csoportos formában összesen kb. 200 óra gyakorlati oktatást biztosítottunk. Az egyéni kurrikulum jelenleg 10 óra elméletből és 12 óra gyakorlatból tevődik össze. 27 fő 61 részvételét regisztráltuk az elméleti ill. csoportos gyakorlati oktatások során. Az önkéntesek számára információs broszúrát és ápolási jegyzetet dolgoztunk ki. Legaktívabb önkéntesünk 2002. április 4-én az egészségügyben végzett munkájáért az Egészségügyi Miniszter díszoklevelét vehette át.

d, Szociális munkás és pszichológus hallgatók képzése

A program során 8 szociális munkás és 31 pszichológus hallgató vett részt 2 órás előadáson és intézménylátogatáson, valamint a Miskolci Egyetemmel együttműködve 14 szociális munkás végzett akreditált 40 órás hospice tanfolyamot.

e, Mentálhigiénés hallgatók képzése

A tervezett 40 órás terepgyakorlatra nem volt igény, 3 hallgató vett részt 2 órás előadáson és intézménylátogatáson.

f, Papnövendékek, lelkészek

Egerben, Debrecenben és Sárospatakon lelkészhallgatóknak ill. papoknak tartottunk 2 órás szemléletformáló előadást a súlyos betegségben szenvedők kiszolgáltatottságáról, pszichés szükségleteiről, lelki reakcióiról. A résztvevők száma: 33 fő

g, Laikusok

A program során 4 alkalommal összesen 106 laikus (a helyi egyházközség hívei) számára tartottunk 2 órás szemléletformáló előadást Bükkszentkeresztben, Egerben és Miskolcon. Ezt egészítették ki a különböző rádiókban elhangzó rádióriportok az alábbiak szerint:

	Rádió	Időpont	A riport témája
1.	Borsod Rádió	2001. március 28.	A gyász egészen más
2.	Rádió Ga-Ga	2001. május 13.	A haldoklás egészen más
3.	Katolikus Rádió	2001. június 8.	A fájdalom egészen más
4.	Katolikus Rádió	2001. június 8.	A hospice, mint civil szervezet
5.	Európa Rádió	2001. december 18.	A haldoklás egészen más
6.	Katolikus Rádió	2002. január 11.	A súlyos beteg kiszolgáltatottsága

h, Telefonos lelkeségély szolgálat számára tartott képzések

Bár az eredeti programtervünkben nem szerepelt, az év során 2 ízben összesen 26 telefonos lelkeségély szolgálatos segítő számára tarthattunk szemléletformáló előadást.

Képzéseinket összefoglalva tüntettük fel az alábbi táblázatban:

**Beszámoló az Erzsébet Hospice Alapítvány által
a Soros Alapítvány 843/59 sz. projektje
keretében végzett oktatási munkáról
2000. október – 2002. február**

A képzés megnevezése	Esemény száma	Időtartama	Résztvételek száma	Résztvevők száma
Nővéri alapképzés	8	40 óra	194	194
Önkéntesek képzése	8	4 óra	55	24
Háziorvosi képzés				
Fájdalomcsillapítás	2	2 óra	46	26
Fájdalomcsillapítás	3	4 óra	22	22
Tüneti th.	3	4 óra	17	
Kommunikáció	3	4 óra	11	
Palliatív műhely háziorvosoknak	6	2	67	25
Teológus hallgatók ill. lelkészek	3	2	33	33
Pszichológus hallgatók	2	3	31	31
Szociális munkás tanuló	1	40	14	14
Szociális munkás	1	2	8	8
Lelki segély	2	2	26	26
Laikusok	4	2	106	106
Összesen			661	526
Gyakorlatok				
Orvos	6	2 hét	6	
Nővér-alapképzés	8	2x8	194	
Diplomás ápolók	1	40	8	8
Pastoral-pszichológus hallg.	1	4	1	1
Szociális munkás hallg.	1	8	3	3
Szociológus hallg.	1	4	1	1
Pszichológus hallg.	1	2	2	2
Mentálhigiénés hallg.	1	2	3	3
Összesen			211	11
Mindösszesen			850	545

Az önállóan szervezett képzéseken túlmenően oktató gárdánk tagjai más szervezetek által lebonyolított tanfolyamokon is részt vettek előadóként Debrecenben és Budapesten.

II. Információs adatbázis létrehozása

A program keretében 233 kötetet számláló szakmai könyvtárat, 14 db-os szakmai videotékát

ill. 5 db-os szakmai CD tárat hoztunk létre az alábbiak szerint:

	A program keretében vásárolt ill. készített	Más forrásból	Összesen
Szakkönyvek magyar angol folyóiratok	132 11 2	42 32 4	43 6
szakmai videók	3+4	7	14
CD-k	1	4	5

Az oktatási program folytatása

A projekt jelentősen fellendítette és kiszélesítette oktatási tevékenységünket. A megkezdett továbbképzési formák részben saját alapítványi erőforrásra, részben a résztvételi díjakra, részben „karitatív” oktatási tevékenységre alapozva tovább élnek. A képzések számában bizonyos területeken legalábbis szintfenntartásra számítunk (orvosok, pszichológus hallgatók, önkéntesek képzése), míg az ápolói továbbképzések területén átmeneti visszaesés várható (lásd a fentebb megfogalmazott problémákat). Szakmai információs bázisunk, videotékánk bővítése saját erőforrásra támaszkodva folyamatosan várható.

Ezen beszámolóban leírt igen jelentős eredményekért hálás köszönettel tartozunk a Soros Alapítványnak.

Miskolc, 2002. április 18.

Dr. Simkó Csaba
programfelelős

A Magyar Hospice Alapítvány oktatási programjai

A Magyar Hospice Alapítvány megalakulásakor, a betegellátásból adódó tevékenységeken kívül célul tűzte ki a hospice filozófia és ellátási forma megismertetésével kapcsolatos szemléletformáló, ismeretterjesztő feladatokat is. Szeretnénk elérni, hogy a közvélemény figyelme forduljon a gyógyíthatatlan betegek problémái felé, valamint hogy a fájdalommentességhez, a megfelelő tüneti kezeléshez és az otthoni ápoláshoz való jog nyilvánvaló és érvényesíthető legyen. 2002. őszén az Open Society Institute New York támogatásával széles körben meghirdetett képzési programokat indítottunk.

A havonta megrendezésre kerülő „Nyílt nap-ismeretterjesztő előadássorozat” program előadásai nyitva állnak minden érdeklődő előtt, célunk a szemléletformáláson túl a súlyos betegségben szenvedők, a betegekkel együtt élő családok számára történő segítség- és információ nyújtás.

Palliatív Műhely néven szakmai szeminárium sorozatot szerveztünk „A korszerű tüneti terápia kérdései a rákbetegek ellátásában” címmel a téma iránt érdeklődő orvostanhallgatók, rezidensek, családorvosok és szakorvosok részére. A Dr. Kismarton Judit, Dr. Muszbek Katalin és Dr. Ruzsa Ágnes vezetésével megszervezett előadásokat esetmegbeszélés, esetek elemzése követi. A képzés a rákbetegek palliatív terápiás kérdéseinek elméleti és gyakorlati megvalósításához kapcsolódó kérdéseket érint.

„Palliative Care Curse” címen 2002. szeptember 24-28. között egy hetes intenzív nemzetközi hospice-palliatív képzést szerveztünk a térség (elsősorban Kelet-Európa) szakemberei számára. A kurzus 34 résztvevője a magyar, angol és lengyel előadókkal együtt 10 európai országot képviselt. A hospice-palliatív ellátásban dolgozó multidiszciplináris szakemberek képzést kaptak a terminális állapotú daganatos betegséggel kapcsolatos orvosi, etikai, pszichoszociális és spirituális vonatkozásokról, valamint a hospice rendszerek menedzseléséről is.

Képzési programjaink ingyenesek, mindenkit szeretettel várunk!

További információk:

Magyar Hospice Alapítvány, Keresztes Cecília

Honlap: www.hospicehaz.hu/kepzes.htm

E-mail: cecilia.keresztes@hospicehaz.hu

Telefon: 388-7369

Beszámoló az V. Hospice-Palliatív Kongresszusról

A Magyar Hospice – Palliatív Egyesület 2002. tavaszán megrendezte az immár hagyományosnak számító tudományos konferenciáját. Az V. Hospice – Palliatív Kongresszus helyszíne ezúttal Kecskemét városa volt, a szervezésben az Ölelő Kéz Alapítvány volt az Egyesület segítségére. A találkozón az ország hospice és palliatív ellátással foglalkozó szervezetei, illetve a téma iránt érdeklődők nagy számban képviseltették magukat. A rendezvény jó alkalom volt a több mint egy évtizede működő, azóta megerősödő magyarországi hospice rendszer eddigi eredményeinek, aktuális problémáinak és a jövőt érintő terveinek végig gondolására, megvitatására. A kongresszuson külön szekcióban esett szó a sürgősségi palliatív ellátásról, a munka során előforduló veszteségekről és a gyászról, a hospice ellátás nővéri megközelítéséről, valamint a mozgalom felnőtségéről tanúskodva a hospice rendszerek menedzseléséről is. A téma időszerűségét jelezte a szekció nagy sikere – hiszen a magyarországi hospice rendszerek aktuális kérdéseit már nem az alakulás, a születés nehézségei jelentik, hanem az életben maradás... A kongresszus megnyitóján köszöntőt mondott Dr. Oberfrank Ferenc, az OEP főigazgatója, aki megerősítette elkötelezettségét és tenni akarását a hospice ellátást nyújtó szervezetek működési feltételeinek javítása érdekében.

Keresztes Cecília

A Magyar Hospice-Palliatív Egyesület közhasznúsági jelentése a 2001. évről

1. Számviteli beszámoló

I. Bevételek

	Egyesület (ezer Ft)	Napfogyatkozás munkacsoport (ezer Ft)	USD deviza
2000. évről áthozott pénzmaradvány	4119	49	250

Bevételek 2001-ben			
Soros Alapítványi pályázaton nyert összeg	1350	600	-
Országgyűlési pályázaton nyert összeg	500	-	-
Brit Nagykövetségi pályázaton nyert támogatás könyvkiadásra	807	-	-
Tagdíj bevételek	190	-	-
Kongresszus szponzori támogatása	55	120	-
Hospice szakkönyvek árusítása	250	-	-
Kamatbevétel	101	-	-
APEH: az SZJA 1%-ából befolyt összeg	26	-	-
Munkaügyi Központ hozzájárulása a polgári szolgálatos foglalkoztatásához	84	-	-
2001. évi bevétel összesen (4083)	3363	720	-
2001. évi bevétel + 2000-as maradvány (8251)	7482	769	250

II. Kiadások

	Egyesület (ezer Ft)	Napfogyatkozás munkacsoport (ezer Ft)	USD deviza
Soros Alapítványnak ösztöndíj kiegészítésre	150	-	
A Hospice Hírek kiadásának támogatása – Magyar Thanatológiai Alapítványnak	200	-	
OKTATÁSI PROGRAM	1102	88	
ETI Tanfolyamok – továbbképzések	443	-	
Tanfolyami terembérlet	173	85	
Előadói díjak, oklevelek előállítási költsége	23	3	
Oktatásszervező bér+TB járulékok	163	-	
Továbbképző tanfolyam orvosoknak (Szombathely)	300	-	
KÖNYVKIADÁS	1069	-	
„Segítség a gyászban”	250	-	
Beteg gondozó füzet sorozat	323	-	
SOTE tankönyvek, PHARE könyvek, szórólapok	177	-	
„Emberhez méltó halál”	48	-	
Angol szakmai könyv előkészítő munkálatai	271	-	
JUBILEUMI KONFERENCIA	408	-	
Meghívók	89	-	
Emlékplakettek	107	-	
Vendéglátás, utazás	160	-	
Fotózás, grafika, dekoráció	52	-	
MŰKÖDÉSI, DOLOGI KÖLTSÉGEK	1311	131	250
Nemzetközi szervezetekhez befizetett	13	-	183

tagdíj			
Külföldi szakfolyóiratok előfizetése	-	-	18
Konferencia részvételi díj	-	25	-
Tanulmányút költségei	60	4	
Polgári szolgálatos katona foglalkoztatása 11 hónapig	161		
Szoftver, honlap készítése	50		-
Irodabérlés	422	-	-
Postaköltség	55	4	
Számviteli munkadíj	35	35	-
Telefonköltség	87	4	-
Reprezentációs költség	39	-	
Irodaszerek, nyomtatványok, fénymásoló javítása, bélyegző	100	33	
Tisztítószerek, takarítás	42	-	-
Biztosítás, pályázati díj	17	-	-
Bankszámla kezelési díj	86	6	49
Adóbefizetések (megbízások szerződések után SZIG és nyugdíjjárulék)	114	-	
Egyéb (előlegek)	30	20	
Napfogyatkozás Egyesületnek (végelszámolás a jogelőd Napfogyatkozás munkacsoport megszűnése után)	-	550	-
2001. évi kiadások összesen (4959)	4240	769	250

III. Összesítés

	Egyesület (ezer Ft)	Napfogyatkozás munkacsoport (ezer Ft)	Egyesület + munkacsoport összesen
Bevételek	7482	769	8251
Kiadások	4240	769	5009
Egyenleg	3242	0	3242

Megjegyzés: A Napfogyatkozás munkacsoport immár önálló Egyesületként működik, ezért az egyesületi bankszámlájuk lezárult, pénzmaradványukat átadtuk a részükre. A devizaszámlánkat szintén megszüntettük.

1. A Magyar Hospice-Palliatív Egyesület 2001-ben az Országgyűlés civil szervezeteket támogató pályázatán 500.000 Ft támogatásban részesült. Más költségvetési szervtől szervezetünk támogatásban nem részesült.

2. Az Egyesület 2001-ben 200.000 Ft célszerű juttatást folyósított: ennyit adott át a Magyar Thanatológiai Alapítványnak a Hospice Hírek kiadására.
3. Az Egyesület 2001-ben az SZJA 1%-ából 26.000 Ft bevételben részesült.
4. Az Egyesület vezető tisztségviselői 2001-ben az Egyesülettől pénzügyi juttatásokban nem részesültek.

2. Szakmai beszámoló

Az Egyesület – alapszabályban rögzített – feladatait 2001-ben az alábbiak szerint teljesítette:

1. A hazai hospice szervezetek szakmai együttműködésének elősegítése

2001 májusában a hazai hospice mozgalom megalakulásának 10 éves évfordulója alkalmából Jubileumi Hospice Konferenciát szerveztünk, melynek az Egészségügyi Minisztérium biztosított helyet. Az előadások és a kerekasztal beszélgetések – melyek az Egészségügyi Minisztérium és az Országos Egészségbiztosítási Pénztár képviselőinek részvételével zajlottak – a hospice magyarországi története és eredményei mellett a jogszabályi háttérrel és a finanszírozási gondokkal foglalkoztak. A rendezvény nagy érdeklődés mellett, mintegy 300 fő részvételével zajlott le.

A hospice gondozást végző szervezetek adatait és tapasztalatait Egyesületünk 2001-ben is összegezte és nyilvánosságra hozta.

Tagjainkat körlevelek útján továbbra is rendszeresen értesítjük a hospice tevékenységgel kapcsolatos képzésekről, konferenciákról, pályázati lehetőségekről.

Az újonnan alakuló hospice csoportokkal felvesszük a kapcsolatot, szakmai és szervezési tanácsokkal, dokumentum mintákkal tudjuk ellátni őket.

2. Érdekvédelmi feladatok

A Magyar Hospice-Palliatív Egyesület szakértői csoportja – az Egészségügyi Minisztérium és az OEP képviselőivel együtt – megkezdte a hospice gondozás hazai minőségbiztosításának kialakítását megalapozó, egységes szakmai standardokat létrehozó *Szakmai irányelvek* második, bővített kiadásának előkészítését. A dokumentum hamarosan bemutatásra kerül. A *Szakmai irányelvek* nemzetközi szinten is nagy érdeklődésre tart számot, ezért a Soros Alapítvány támogatásával elkészítjük az angol változatot is.

3. Egységes elvek alapján működő hospice alap- és továbbképzések szervezése

Az Egyesület az Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézettel együttműködve négy, egyenként 40 órás hospice tanfolyamot szervezett: 2 alaptanfolyamot 109 fő részvételével és 2 továbbképzést, melyeken 55-en vettek részt. Mind az alap-, mind a továbbképző tanfolyam maximális, azaz 40 továbbképzési pontot jelentett az ápolók számára.

A Magyar Hospice-Palliatív Egyesület és a Szombathelyi Hospice Alapítvány 2001 decemberében 3 napos továbbképzést szervezett orvosok számára a fájdalomcsillapítás és palliatív terápia témakörében. Ezen a képzésen 23 fő vett részt.

Miskolcon, Pécsen és Szegeden is szerveztek pontszerző hospice tanfolyamokat ápolók számára.

A Magyar Hospice Alapítvány és a Megnyugvás Hospic Alapítvány folytatta az önkéntesek számára indított képzési programjait.

Megjelent a 6/2001. (II. 28.) EüM rendelet a klinikai szakápoló (hospice szakápoló és koordinátor) szakképesítések szakmai és vizsgakövetelményeinek kiadásáról, amely lehetőséget teremt a szakképzésre. Az első képzési csoport Pécsen kezdte meg tanulmányait 2002 márciusában, a Szociális Háló Egyesület szervezésében, 18 fő részvételével.

A Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézete a Soros Alapítvány támogatásával létrehozott egy egyetemközi bizottságot a terminális állapotú daganatos betegek palliatív ellátása c. önálló tantárgy programjának kidolgozására, oktatásának megszervezésére és beillesztésére az orvosképzés kreditrendszerébe. A szakértői csoport tagjai az alábbi klinikák és intézetek képviselői közül kerülnek ki: Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet, Semmelweis Egyetem Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Klinika, Semmelweis Egyetem II. sz. Gyermekklinika, Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi Centrum Onkológiai Tanszék és a DEOEC Magatartástudományi Intézet. A munkában részt vesznek a Magyar Hospice-Palliatív Egyesület képviselői is.

4. Nemzetközi kapcsolatok kialakítása és fenntartása

Egyesületünk képviseltette magát az European Association for Palliative Care 7. kongresszusán, Palermóban. Az európai szervezetnek 1999 óta vagyunk kollektív tagjai.

Nagy megtiszteltetésnek tekinthető, hogy az Európa Tanács magyar résztvevőt is választott a hospice-palliatív ellátás továbbfejlesztésével foglalkozó szakértői bizottságába.

Az Egyesület támogatásával a magyarországi hospice rendszer több munkatársa részt vett egy lengyelországi hospice szervezetek meglátogatását célzó tanulmányúton.

5. A hospice tevékenységgel kapcsolatos szakmai anyagok gyűjtése, hozzáférhetőségük elősegítése

Az Egyesület több ezer tételes számítógépes adatbázissal rendelkezik a hospice, a palliatív terápia, a gyász és a tanatólógia szakirodalmának nyilvántartására. Az adatbázist folyamatosan frissítjük.

Az egyesület honlapján (www.hospice.hu) az érdeklődők megismerhetik a hospice szellemiség alapjait, a hazai hospice rendszer elemeit és a tagszervezetek elérhetőségét. A honlapon irodalomjegyzék is található.

Folyamatosan bővül az Egyesület könyvtára, lehetőséget biztosítunk könyvek, szakfolyóiratok, videokazetták kölcsönzésére.

6. Hospice tevékenységgel kapcsolatos publikációk megjelenésének elősegítése

Az Egyesület negyedévenként megjelenő folyóirata, a Hospice Hírek rendszeresen hírt ad a hazai hospice szervezetek tevékenységéről, képzésekről, rendezvényekről, pályázati lehetőségekről.

Az Egyesület Beteg gondozási Füzetek sorozata 2001-ben két új kiadvánnyal bővült: megjelent Dr. Pilling János „Segítség a gyászban” és Lévai Ádámné „Súlyos betegek mozgásterápiája” című írása.

7. A társadalom figyelmének ráirányítása a halál és haldoklás kérdéseire, a haldoklók gondozására

A Magyar Hospice Alapítvány 2001 tavaszán megkezdte nagy sikerű kampányát a Budapest Hospice Ház létrehozása és támogatása érdekében. A sokoldalú kampány eredményeként a

hospice fogalma bekerült a köztudatba, egyre többen érdeklődnek a hospice tevékenység iránt.

Egyesületünk felhívására 2001 őszén több tagszervezetünk is figyelemfelkeltő hangversenyt rendezett, csatlakozva a Hospice Voice nemzetközi rendezvénysorozathoz.

A közhasznúsági jelentést összeállította:
Keresztes Cecília, a Magyar Hospice-Palliatív Egyesület titkára

RENDEZVÉNYEK

1. HAZAI RENDEZVÉNYEK

(Hospice tanfolyamok!)

2. KÜLFÖLDI RENDEZVÉNYEK

8th Congress of the European Association for Palliative Care

Időpont: 2003. április 2-5.
Helyszín: Hága (Hollandia)
Információ: 8th EAPC Congress 2003 – Organising Secretariat
Kenes International Geneva, P.O. Box 1726,7 Rue de Cendrier
1211 Geneva 1, SWITZERLAND.
Tel: +41 22 908 0488.
Fax: +44 845 127 5944.
E-mail: eapc03@kenes.com
Website: <http://www.kenes.com/eapc2003/>

6th World Congress Psycho-Oncology

Időpont: 2003. április 23-27.
Helyszín: Banff, Alberta (Kanada)
Információ: E-mail: banffcongress@cancerboard.ab.ca
Website: <http://www.capo.ca>

ECCO 12 - the European Cancer Conference

Időpont: 2003. szeptember 21-25.
Helyszín: Koppenhága (Dánia)
Információ: ESTRO Offcie, Av. E. Mounier 83/4, 1200 Brussels, Belgium
Tel: +32 2 775 02 05
Fax: +32 2 775 02 00
E-mail: ECCO12@fecs.be
Website: <http://www.oslo2002.org/>

The Palliative Care Congress

Időpont: 2004. március 14-19.
Helyszín: Southampton (Nagy-Britannia)
Információ: The Palliative Care Congress, 11 Westwood Road, Southampton, Hants,

SO17 1DL, UK.
Tel/fax: +44 (0)23 8058 2549.
E-mail: pccongress@clara.co.uk
Website: www.pccongress.org.uk

3rd Research in Palliative Care Congress

Időpont: 2004. június 4-6.
Helyszín: Stresa, Lago Maggiore (Olaszország)
Információ: Website: <http://www.eapcnet.org/research2004/information/default.asp>

Hospice Hírek

A Kharón melléklete

A Magyar Hospice-Palliatív Egyesület kiadványa

Felelős szerkesztők: Dr. Pilling János és Dr. Hegedűs Katalin
Felelős kiadó: Dr. Ruzsa Ágnes, a Magyar Hospice-Palliatív Egyesület elnöke
Szerkesztőség: 1091 Budapest, Üllői út 47-51, I/109. T./fax: 215-0938
Email: pilljan@net.sote.hu vagy hegekati@net.sote.hu