

Tisztelt **MOK DTESZ tag**, tisztelt **Kollégák!**

*Köszönet és hála azoknak, aki helytállnak hivatásaikban!*

*Köszönet és hála mindazoknak, akik a mindennapos egészségügyi kihívásoknak, a folyamatos alkalmazkodás, vagy éppen a megszokott munkarend teljes átalakítása mellett is kitartanak!*

*Köszönet és hála minden magán és/vagy állami szektorban dolgozó biokémikus, mikrobiológus, sugárfizikus, molekuláris biológus, klinikai-, neurológiai-, alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológus kollégának!*

A bizonytalanságban minden megtartó erőre szükség van: örömteli hír, hogy március 11-én meg tudott alakulni a TT-csoport, azaz a Természettudós Csoport. Bízunk abban, hogy nem csupán a szakmai érdekképviselő mentén, hanem az összetartó kollegialitás is erőforrást jelenthet kollégáinknak.

**Tisztelt Szakpszichológus Kollégák!**

Szelmánk az ember testi-lelki egységességének tartós vagy időszerűen kialakuló kihívásaival, nehézségeivel foglalkozik. Az egészségügyi szaktevékenység az említett egységesség testi vonatkozása az egészségügyi minimumvontatkozások szintjéig kiterjed. Különösen jelentőssé válik egészségügyi szakvégzettségünk testi állapotokat is integrálni köteles felelőssége. Nem hátrálhatunk ki világjárvány idején sem kollégáink, az orvosok és nővérek mellől! A testi, biológiai folyamattal való küzdelem krízisében a lelki ellátás másodvonalúnak tűnhet, ugyanakkor éppen krízisben tekintendő életmentő tevékenységnek a pszichológiai szaktevékenység.

Az a nagyon nehéz helyzet állt elő, hogy jelenleg senki sem élvezheti a megszokottnak vélt védett állapotot - senki sincs jelenleg a partvonalon, és senki sincs biztonságban. **A krízishelyzet generalizálódott.**

Azonban éppen mi vagyunk azok, akik sokat tanultunk ezekről a helyzetekről: tudjuk, hogy a krízis veszteségekkel jár és folyamatosan bizonytalan, ugyanakkor, és ez itt a lényeg: átmeneti, és törekedni lehet pozitív kimenetelűvé alakítani, hogy lélektanilag is felül tudjunk kerekedni rajta. A veszteségek elgyászolása már most megindult és folytatólagosan zajlónak kell lennie, hiszen gondolni kell a poszttraumatikus időkre is.

Mi vagyunk azok, akiktől az önismereti folyamataink és szupervideált tevékenységünk miatt nagyobb mentális és érzelmi stabilitás várható.

**Sokan sokféleképpen állnak helyt:** vannak, akik a többi egészségügyi dolgozó gyermekeire felügyelnek, vannak, akik járványügyi kórházzá alakulások során szakmai protokollokat gyártanak, és vannak, akik törekednek arra, hogy a változó körülmények közepette fenn tudják tartani a zajló egyéni- és csoportos folyamatokat és biztosítsák az egészségügyi ellátás folytonosságát.

Alázatra hívom fel most mindannyiunkat. Az előállt nehéz helyzethez az is hozzátartozik, hogy a kontrollvesztés is általános érvényű. Senki sem tudhatja biztosan, hogy milyen jogi, munkajogi helyzetek állhatnak elő a ránk váró időszakban. Vannak meglévő keretek, de valódi precedensek nem állnak rendelkezésünkre, vannak érvényben lévő szabályok, melyek mentén gondolkodni próbálunk, de a szabályok, mint azt tapasztaljuk, az egységes cselekvés érdekében módosításra, felfüggesztésre kerülhetnek. A járványtól és megbetegedéstől való konkrét félelmünk mellett a jövőtől való szorongásunk is húsbavágónak tűnhet.

**Munkára van szükség,** kinek-kinek a saját lehetősége szerint. Az egyéni felelősségvállalás saját egészségünk védelme mellett a szakmagyakorlásunkra is ki kell, hogy terjedjen. Az összetartozást, összetartást, a másokért való, belülről fakadó és magas színvonalú tenni akarást tükrözik azok az összefogások, melyek önkéntes segítséget és folyamatos elérhetőséget adnak a krízis idején. Hála és köszönet azoknak, akik ezeket szervezik és akik ebben részt vállalnak. A szakmavégzés reflektálttá tétele ugyanakkor segíthet mindenkinek abban, hogy elkerülhesse (önkéntes) munkájában a szélsőségeket: a heroizáló önfeláldozás gesztusai tartalmatlanságuk miatt a krízisben inkább destruálnak - törekedjünk rálátni saját magunkra és munkánkra is.

**Nekünk is segítség kell kérnünk,** és milyen szerencse, hogy itt vagyunk egymás számára. Használjuk egymás felajánlott szaktudását is, hiszen mi is egészségügyben dolgozók vagyunk. Fontos, hogy bármilyen munkát is végzünk, a szakmai szupervízió elengedhetetlen feltétele annak, hogy ne csússzunk ki kompetenciaköreinkből és önmagunk, illetve pácienseink iránti felelősségünkben sem.

Minden segítő érzelmi konténere segítettjének. Krízisidőszakban nem várhatjuk magunktól, hogy ne változzon meg a szakmai és személyes működésünk. A krízisben bárki, aki tud empátiákkal jelen lenni, valóban segítséget tud nyújtani. A szakmaiságot viszont minden esetben tartsuk fenn és garantáljuk azzal, hogy nem feledkezünk el a saját kompetenciahatárainkon kívül az egyes tevékenységek módszertani és etikai kereteiről sem. Minden intervenció csak keretekkel tud segítséget adni: a keretnélküliség további bizonytalanságot eredményez.

Legyünk továbbá tekintettel egymásra is. Az egzisztenciális krízis sokak számára a megélhetésük biztosíthatóságát tekintve is valóságos fenyegetettségként jelenhet meg. Sokan online munkavégzésre váltottak, és próbálják a meglévő terápiás folyamatokat fenntartani. Azonban nem csupán az ilyen feltételek biztosítása, hanem a klientúra megléte is feltétele a munka végezhetőségének. Keretezzük az önkéntes munkát is és csak az általunk felajánlottra szerződünk, ha ez a megkeresés apropója. A krízisintervenció rövid, a jelenre fókuszáló, a realitásban megtartó és nem terápiába mélyülő együttműködés.

**A MOK DTESZ a MOK Országos Elnökséggel egyeztetve törekszik képviselni a vállalkozóként dolgozó kollégák érdekeit is és a MOK jogi segítséget is kíván nyújtani.** A járvány következtében már érzékelhetővé váló gazdasági átalakulás következményei egyelőre beláthatatlanok, azonban haladéktalanul el kell kezdenünk a felkészülést és a közös érdekképviseleti gondolkodást más szakterületeken dolgozó kollégáinkkal közösen. Nem tudjuk, hogy mikor és milyen módon fog normalizálódni a helyzet. Feltehetően újszerű normák is alakulnak majd, hiszen egy krízisre éppen az jellemző, hogy nem lesz semmi éppen olyan, mint amilyen korábban volt.

**Az összefogás ideje** ez, hogy egészségügyi szakvégzettségű szakemberekként a helytálló kollégák szakmai szövetének közösségébe ágyazottan törekedjünk képviselni szakmai és emberi hitelességünket.

Kérem minden tagunktól, hogy ezekben az időkben is a változó és szigorodó korlátozó és higiénés központi, kormányzati szabályozások betartásával mutassunk fegyelmezettségünk által is jó példát minden embertársunk számára.

**Vigyázzunk betegeinkre, szeretteinkre, egymásra és saját magunkra is. Legyünk tekintettel 65 évnél idősebb kollégáinkra is.**

Alázattal és elkötelezett hivatástudattal végzett munkájához önreflektív eltökéltséget, higgadt türelmet, sok erőt, kitartást és jó testi-lelki egészséget kívánok!

Tisztelettel,

a MOK DTESZ elnöksége nevében

dr. Kovács Péter  
alelnök, MOK DTESZ

Budapest, 2020. április 3.

A **Magyar Orvosi Kamara Diplomások Területi Szervezetének** (MOK DTESZ) hírlevelét olvashatja az alábbiakban.

### **TARTALOM**

*Soron kívül: koronavírus*

*Segítség a segítőknek*

*Felhívás szakmatársak részére*

*A vállalkozó MOK tagok érdekképviseletéről*

*Jogi segítség a MOK-tól: [jogorvoslas@mok.hu](mailto:jogorvoslas@mok.hu)*

*Konkrét kérdése van? Segítséget, tanácsot kérne? Töltse ki az űrlapunkat! Próbálunk segíteni!*

*Mire kötelezhetik az egészségügyi dolgozókat?*

*Beszámoló csoportalakulásról*

### **SORON KÍVÜL: KORONAVÍRUS**

A MOK DTESZ [honlapján](#) az Operatív Törzs, illetve a MOK által kiadott hiteles információk kapják a fő helyet. Felhívjuk tagjaink figyelmét, hogy a vírussal kapcsolatban tájékozódjanak hiteles forrásokból és minden szabályozás tekintetében működjenek közre a szabályokkal.

**HIVATALOS TÁJÉKOZÓDÓ OLDAL A KORONAVÍRUSRÓL** -  
[www.koronavirus.gov.hu](http://www.koronavirus.gov.hu)

Az [ÁEEK ÖNKÉNTESK JELENTKEZÉSÉT várja! Prof. Dr. Kásler Miklós EMMI miniszter felhívása.](#)

A [MOK koronavírus tájékoztató oldala](#): tények, tájékoztatók, protokollok...

**EMMI - Szakmai kézikönyv:** [A 2020. évben azonosított új koronavírus \(SARS-CoV-2\) okozta fertőzések \(COVID-19\) megelőzésének és terápiájának kézikönyve](#)

[Hivatalos EMMI tájékoztatók](#) (www.mok.hu)

[Koronavírus-járvány Magyarországon](#) - WIKIPÉDIA

[Magyar Pszichológiai Társaság \(MPT\) - COVID-19 iránymutatások](#)

**Szuggesztív anyagok** - [www.sas-ok.hu](http://www.sas-ok.hu)

## [A WHO összeállítása a koronavírus körüli tévhitekről](#)

### **SEGÍTSÉG A SEGÍTŐKNEK**

[A KORONAVÍRUS-JÁRVÁNYHOZ KAPCSOLÓDÓ STRESSZ ÉS SZORONGÁS KEZELÉSE EGÉSZSÉGÜGYI DOLGOZÓKNÁL](#) - Csigó Katalin és Kéri Szabolcs (Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet) - Az összefoglalás döntően a Nemzetközi Egészségügyi Világszervezet (WHO), az Amerikai Pszichológiai Társaság (APA), a Kanadai Pszichológiai Társaság (CPA) ajánlásai alapján készült. [PDF](#).

[A feszültség és szorongás leküzdése a járvány idején](#) - ELTE PPK

[Tanácsok az online konzultációk végzéséhez](#) - EFPA

**ÖNKÉNTES SZAKEMBEREK (PSZICHOLÓGUSOK, SZAKPSZICHOLÓGUSOK, PSZICHIÁTEREK, MENTÁLHIGIÉNÉS SZAKEMBEREK) ÁLTAL SZERVEZŐDŐ, INGYENES ÉS ANONIM TELEFONVONALAK ÁLLNAK RENDELKEZÉSRE 0-24-BEN AZ EGÉSZSÉGÜGYI DOLGOZÓK ÉS A BETEGEK SZÁMÁRA A KORONAVÍRUS JÁRVÁNY IDEJÉN!**

[www.psz.hu](http://www.psz.hu)

[Meghallgatunk.Online](#)

[Mental for Doctors \(facebook\)](#)

[Call for help!](#)

[Traumaközpont](#)

[Magyar Honvédség Egészségügyi Központ \(facebook\)](#)

[Felnőtt pszichiátriai ellátás az OPAI-ban](#) (információs telefonszám: +36 30 159 5360)

[Elérhető pszichiátriák és gondozók térképe](#) (a Call for Help oldalán)

### **Szuicid krízis esetén...**

**Ingyenesen hívható, krízishelyzetre rendszeresített vonalak:**

**116-123, vagy 06 80 820 111**

**Aggódik valakiért, akin az öngyilkossági szándék, vagy veszélyeztetettség tüneteit látja? [Kattintson ide.](#)**

**Kérünk minden segítőt, hogy a szakmai beavatkozásokat a szakma előírásainak, szabályainak és etikai irányelveinek mentén, azok betartásával végezzék!**

*Elnézést azon szakmatársaktól és kezdeményezésektől, akik nem kerültek bele a fenti felsorolásba. Feltehetően információhiány okán, vagy éppen a folyamatosan alakuló helyzet kontra határidő miatt történt a kimaradásuk. A felsorolás nem tükröz szakmai állásfoglalást és elköteleződést, csupán információtovábbítási céllal készült és bővült a szerkesztés során. A MOK DTESZ honlapja dinamikusan bővíthető - várjuk a vonatkozó jelzéseket, szervezeteket: [kope.kope@gmail.com](mailto:kope.kope@gmail.com)*

**Figyeljünk, és vigyázzunk betegeinkre, egymásra és önmagunkra is!**

### **FELHÍVÁS szakmatársak részére**

Az alábbiakban továbbítjuk az érintett kollégák számára az országos együttműködés megvalósítása céljából Stoll Dániel Péter klinikai szakpszichológus és pszichoterapeuta kollégánk felhívását.

“Tisztelt Kollégák!

Várjuk azon szakmatársak jelentkezését, akik járványkórháznak kijelölt intézetben dolgoznak, és feladataik között szerepel a COVID-19 gyanús elkülönített, valamint az igazoltan fertőzött betegek ellátása.

Intézetünk az Országos Gerincgyógyászati Központ áprilistól kezdte meg a járványkórházi működést.

Szívesen kötnénk össze a területen dolgozókat, és cserélnénk tudást, tapasztalatot.

Email: [daniel.stoll@bhc.hu](mailto:daniel.stoll@bhc.hu)

Előre is köszönöm megkeresésüket!

Üdvözlettel,

Stoll Dániel Péter

Klinikai szakpszichológus

Pszichoterapeuta”

### **JOGI SEGÍTSÉG a MOK tagjai számára - az Országos Elnökség felhívása**

“Eddig ismeretlen, rendkívül nehéz helyzettel néztek szembe. Nem csak orvosszakmai, hanem jogi kérdések is felvetődnek, sokan fordultok a kamarához,

ezért együttműködést alakítottunk ki egy jogászokból álló munkacsoporttal, akik "pro bono" segítenek megválaszolni ezeket.

Egy-egy olyan probléma megbeszélése, amely a munkátok során felvetődött, sok kollégának adhat hasznos segítséget, ezért itt osztjuk meg a kérdéseket és az arra adott válaszokat, amelyek segíthetnek másoknak is eligazodni. Természetesen a beazonosításra alkalmas adataitokat töröljük az írásból.

Ha kérdésetek, jogi problémátok van, írjatok a [jogorvoslas@mok.hu](mailto:jogorvoslas@mok.hu) e-mail címre, igyekszünk alapos, pontos és gyors választ adni.”

### **A vállalkozó MOK tagok érdekképviseléről**

A kialakult járványügyi helyzet komplex kihívások elé állított mindannyiunkat. Helyt kell állnunk a kórházakban annak érdekében, hogy a rászorulókon segíteni tudjunk. Mindemellett pedig szembe kell nézzünk azokkal a gazdasági kihívásokkal is, amikre iparági tartalékokkal nem rendelkezünk.

Látva a szükségleteket az egészségügyi vészhelyzet megoldásán dolgozó team mellett [a MOK országos elnöksége életre hívott egy kamarán belüli önkéntes csapatot](#), hogy a koronavírus-járvány okozta helyzet vállalkozó egészségügyi szolgáltatókra gyakorolt gazdasági hatását is elemezze és segítse a rászorulókat.

Csapat azon dolgozik, hogy kirajzolódhasson iparágaink aktuális problématerképe és erre építkezve konkrét javaslatokat lehessenek tehetők. Fontos célkitűzése a bizottságnak, hogy mind az orvosi, mind a fogorvosi illetve a nem-orvos diplomás tagok (MOK DTESZ) problémáival is foglalkozzanak és azokat összegyűjtsék.

*A bizottság április 1-i határidővel megtette javaslatait az OE számára.*

### **Konkrét kérdése van? Tegye fel! Kérdés-válasz lehetőség tagjaink számára.**

Tisztelt Kollégák! A MOK DTESZ fontosnak tartja, hogy a tagjai felől a helyzettel összefüggésben érkező szakmai munkát érintő konkrét kérdéseikre konkrét válaszokat tudjon adni.

[Ide kattintva olvashatja](#) a MOSZ által feltett kérdésekre adott EMMI válaszokat (2020. március 26.)

Mindannyian tisztában vagyunk azzal, hogy jelen helyzetben, a folyamatosan változó szabályozások keresztüztében igencsak nehéz biztos és teljesen bizonyos válaszokat szolgáltatni a folyamatosan felmerülő nehézségekkel kapcsolatosan.

Mindenesetre [szeretnénk, hogy tagjaink a kérdéseiket megfogalmazhassák az alábbi űrlap kitöltésével.](#) Amennyire lehet, próbáljuk a konkrét kérdésre adható választ hozzáértő szakember bevonásával és segítségével megadni.

A napról napra is változó helyzet dinamizmusához alkalmazkodva ezek a kérdés-válaszok a MOK DTESZ honlapján kerülnek gyűjtésre és közzétételre.

Természetesen minden válasz tekintetében és szakember nevében fenntartjuk azt, hogy a válaszok az éppen fennálló központi, kormányzati szabályozásokkal harmonizálva és azoknak eleget téve alakulhatnak és módosulhatnak.

### **Mire kötelezhetik az egészségügyi dolgozókat?**

[A vonatkozó szabályozás a MOK honlapján olvasható.](#)

“Vannak olyan foglalkozások, ahol a polgári védelemben való részvétel azt jelenti, hogy az illető az amúgy is szokásos tevékenységét, foglalkozását gyakorolja. Ebbe a körbe tartozik az orvos, az egészségügyi szakdolgozó, továbbá a mentőszolgálat és a betegszállító szervezet dolgozója. Polgári védelmi feladat a mentés, az elsősegélynyújtás, a mentesítés és a fertőtlenítés, és az ezekkel összefüggő ideiglenes helyreállítás, továbbá a halálos áldozatokkal kapcsolatos halaszthatatlan intézkedések. Idetartozik az is, hogy az egészségügyi ellátás kiesésekor – pl. ha valahol nincs elég orvos, ápoló – az emberi életben, egészségben esett kár megelőzése céljából az ellátásról gondoskodni kell. Ezekre a feladatokra nyilván elsősorban egészségügyi szakembereket fognak igénybe venni, hiszen ők értenek hozzá. Az ideiglenes polgári védelmi szolgálat legfeljebb 15 napig tarthat, de többször is elrendelhető. (...) A polgári védelmi szolgálat csak kivételesen tagadható meg: akkor, ha valaki a kötelezettség teljesítésével önmaga vagy mások életét, testi épségét vagy egészségét közvetlen és súlyos veszélynek tenné ki. Álláspontunk szerint közvetlen és súlyos lehet a veszély az egészségre, ha a betegellátáshoz nem biztosítanak az egészségügyi dolgozók számára megfelelő védőfelszerelést. A törvény ugyanis azt is előírja, hogy a polgári védelmi beosztott személy **jogosult a norma szerinti ruházattal és felszereléssel való ellátásra, továbbá a feladatának ellátásához szükséges védőfelszereléssel, munkaeszközökkel történő ellátásra.**”

### **Beszámoló a MOK TERMÉSZETTUDÓS CSOPORT megalakulásáról**

Örömmel tájékoztatjuk tagjainkat, hogy 2020. március 11-én megalakult a MOK-on belül a klinikai biokémikus, klinikai sugárfizikus, klinikai mikrobiológus és klinikai molekuláris biológus kollégák képviseletét szolgáló önálló szakmai csoport. Az új csoport neve: MOK Természettudós Csoport, röviden MOK TT Csoport, vezetője: Erdélyi Imola, ügyvivője: Geszti Imre.



### **Erdélyi Imola beszámolója:**

“A MOK DTESZ támogató együttműködésével sikerült megszervezni a tagjai számára a MOK TT Csoport alakuló ülését 2020.03.11-én 11:00 órai kezdettel a MOK Szondi utcai székházában.

A csoport alakuláshoz szükséges eljárásrendet a MOK DTESZ ügyviteli vezetője, dr. Bálint Szilvia felügyelte. A MOK DTESZ elnöke, Szélesné Dr. Ferencz Edit is megtisztelte jelenlétével a csoportalakítást. Az alakuláshoz szükséges vezető és ügyvivő választás dr. Bálint Szilvia felügyeletével megtörtént.

A MOK TT Csoportba tagként belépett a MOK DTESZ elnöke is, Szélesné Dr. Ferencz Edit, ezzel is kifejezve teljes támogatását.

A titkos szavazás útján történő választás eredménye: csoportvezető Erdélyi Imola Erzsébet klinikai biokémikus és ügyvivő Geszti Imre klinikai sugárfizikus lett. Az alakuló ülésről jegyzőkönyv készült.

A megválasztott csoportvezető tájékoztatta a csoport létrejöttének fontosságáról a jelenlévőket. A MOK TT Csoport legfőbb célja, hogy a klinikai biokémikus, mikrobiológus, sugárfizikus szakvizsgával rendelkező MOK DTESZ tagok érdekeit képviselje minden tekintetben.

A legsürgősebben felmerülő kérdések (például a bérrendezés, a tagdíjak megtérülése) a csoport alakulását követő MOK DTESZ elnökségi ülésen szóba is kerültek. Az elnökségi ülésen a MOK DTESZ elnökségi tagjai és a MOK elnöke, Dr. Kincses Gyula is jelen voltak.

Az elnökségi ülésen Erdélyi Imola is részt vett és tájékoztatta a MOK TT Csoport alakulásáról a MOK elnökét, aki biztosította a jelenlévőket arról, hogy támogatja a csoport megalakulását. Emellett Kincses Gyula arról is biztosított mindenkit, hogy a szakorvosi béremelésből a MOK TT Csoport tagjai, illetve a klinikai szakpszichológusok sem maradnak ki.”

*A csoportról, a csoport céljairól, tagságáról és a társszakmákról részletesen várhatóan az Orvosok Lapjában fog a TT Csoport beszámolót közzétenni.*

*Előzmény: A MOK DTESZ SzMSz-ében a MOK DTESZ Elnöksége saját működésére nézve kiemelten fontosnak tekinti a pszichológus szakmákon kívül jelen lévő társszakmák képviselőit. Sajnálatos módon a társszakmák részéről a legutóbbi tisztségviselői választás során nem érkezett jelölés nem pszichológus elnökségi tagra. Ezzel együtt az SzMSz szándéka azonban nem írhatja felül az Alapszabályban rögzített választási rendet. A MOK DTESZ Elnöksége a kialakult helyzet miatt a társszakmák számára az önálló csoportalakítás lehetőségét javasolta*

*és ezt elősegítendő: felvette érintett tagjaival a kapcsolatot. A megalakuló csoport elnöke automatikusan meghívást kap a DTESZ elnökségi üléseire, ahol az Elnökség szándéka szerint ilyenformán a szakmaképviselőt a társszakmák részéről is meg tud valósulni.*

### **A MOK DTESZ elérhetőségei**

Tájékoztatjuk tagjainkat, hogy a MOK DTESZ iroda személyes ügyfélfogadása a járványhelyzetre való tekintettel bizonytalan ideig szünetel.

Az elektronikus ügyfélfogadás továbbra is folyamatos!

A MOK DTESZ elérhetőségei az alábbiak:

Web: [www.mokdtesz.hu](http://www.mokdtesz.hu)

Cím: 1063 Budapest, Szív utca 54. fsz. (személyes ügyfélfogadás szünetel)

E-mail: [iroda@mokdtesz.hu](mailto:iroda@mokdtesz.hu)

Telefon: +36 1 308 8628

Budapest, 2020. április 3.

a MOK DTESZ elnöksége