

SZERVUSZ

2 | 2021. szeptember
www.trapilap.hu

A Magyar Szervátültetettek Szövetségének magazinja



**ORVOSAINK
COVID-OSZTÁLYOKON**

**MAGYAR BAJNOKSÁG
ÉS ÉLETMÓD TÁBOR**

**MILLIÓ LÉPÉS AZ ÉLETÉRT
KIHÍVÁS**

**BEMUTATJUK
ÖNKÉNTESEINKET**

**NEGYEDSZÁZAD
TRANSZPLANTÁLT VESÉVEL**

Köszönjük!

Támogatóink:

Sportért Felelős Államtitkárság

Szociális Ügyekért és Társadalmi Felzárkózásért Felelős

Államtitkárság

Egészségügyért Felelős Államtitkárság

Tempus Közalapítvány

Miniszterelnöki Kabinetiroda

Astellas Pharma Kft.

Novartis Magyarország

Roche Magyarország Kft.

Diaverum Hungary Kft.

Sanofi Magyarország

Takeda Pharma Kft.

Chiesi Hungary Kft.

Baxter Hungary Kft.

KNK PR&Média

Wiva-Med Bt



PR & MEDIA





ÚJRAINDULT AZ ÉLETÜNK

Végre újra egy igazi nyár van mögöttünk! Magazinunk előző számaiban csupa virtuális vagy online eseményről tudtunk csak beszámolni. „A COVID, ami annyi mindent elvett: elsősorban a felszabadult találkozások, együttlétek örömét, lehetőségét. A COVID, ami annyi mindent adott: szorongást és újratervezést, bizonytalanságot és rugalmas ellenállást, bizonytalanságot és új megoldásmódok, stratégiák kidolgozását.” – írja egyik pszichológusunk az 52. oldalon, összefoglalva a pandémia veszteségeit és nyereségeit. Most úgy érzem, hogy ebben a nyárban (majdnem) mindent visszakaptunk abból, amit a vírushelyzet elvett, és maximálisan mindent kihasználtunk abból, amit adott.

Nyitó cikkünkben olyan orvosok munkájáról olvashatnak, akik a szervátültető központok osztályairól átkerültek a COVID-osztályra. Mesélnek nekünk arról, hogy hogyan kellett nekik ehhez a drasztikus helyzethez alkalmazkodniuk, egyik napról a másikra, a gyógyító teamről, a betegségről, a félelmekről, és azt is elmondják, miért nincs értelme a vírustagadásnak és az oltásellenességnek.

A védőoltásoknak köszönhetően újra tudtuk indítani a korábban megszokott életünket, megsokasodtak a jelenléti eseményeink, persze szigorúan csak védettségi igazolvánnyal voltak látogathatók. A sport terén elindultak az edzések, megszerveztük a nyári edzőtáborokat. Közel két éve nem volt nemzetközi sporteseményünk, a hazai bajnokságokat is csak elvélve tudtuk megrendezni, ezért a Szövetség elnöksége év elején úgy döntött, hogy egy nagyszabású szabadidős és versenysporteseménnyel kárpótolja az érintetteket. Jó döntésnek bizonyult. Sikerült olyan komplex programot megrendezni, ahol együtt volt az oktatás, a verseny- és szabadidősport, a tánc és a lelki immunerősítő programok. A test, az elme és a lélek gondozásának hármas egysége. A programokról részletesen beszámolunk a 48. oldaltól.

„Az egészségünk fenntartása folyamatos törődést igényel, úgy, ahogy a kopjafa és az emlékmű virágainak a gondozása is – vallja Hikádi Evelin, az egyik önkéntes csoportunk tagja. A 29. oldalon azokat az önkénteseket ismerhetik meg, akik nap mint nap kijárnak a Fiumei úti sírkertbe, és gondozzák az ismeretlen donorok tiszteletére állított emlékhelyet. Mert a programjaink nem működnének az önkéntesek odaadó munkája nélkül. Valamennyi rendezvényünk megvalósulását sok-sok ember önkéntes munkája segíti. A címlapon például azokat a szervátültetett hölgyeket láthatják, akik az ALDI-futógálán a Milliő lépés az életért programot népszerűsítették. Azt a kihívást, ami szintén nagyon komplexre sikerült. A kezdetben mozgásprogramnak induló applikáció újabb és újabb átgondolásával, egy fantasztikus kreatív csapat félélves munkájával, többfunkciós kihívássá szélesült. Magában foglalja a mozgást, edukációt, érzékenyítést, és adománygyűjtést. A kihívást a 14. oldalon ismerhetik meg mindazok, akik még nem találkoztak vele. Még mindig nem késő csatlakozni, és már tervezzük a jövő évi folytatást is.

Híreink között beszámolunk arról a brit sorstársunkról, aki immár öt évtizedet élt le aktívan, egészségesen azzal a vesével, amelyet 1970. július 25-én ültettek be a szervezetébe (32. oldal). Jelenleg Ő a rekorder, az ő beültetett veséje funkcionált világszerte eddig a legtovább.

Még egy fantasztikus teljesítményről is hírt kaptunk: a kanadai Jillian Best májtranszplantált úszó augusztusban sikeresen keresztülúszta az Ontario tavat (52 km), egyúttal felhívta a figyelmet a szervadományozás fontosságára.

Úgy tűnik, hogy a vírus egyelőre velünk marad, hiszen most a delta variáns terjedéséről olvashatjuk, hallhatjuk a híreket. Szerencsére – a felméréseink szerint – a szervátültetettek 97%-a megkapta a védőoltást, és ha orvosaink úgy ítélik meg, hogy szükséges, akkor rendelkezésre áll a harmadik oltás is, mely esélyt ad arra, hogy megtarthatjuk jelenléti rendezvényeinket, és használjuk azokat a virtuális lehetőségeket is, amit a COVID adott nekünk.

A címlapon önkénteseink:

- Tóthné Pataki Csilla
- Szabó Orsolya
- Tóth Fekete Józsefné
- Dr. Reithauser-Nyíri Barbara

Fotó: Szekeres Máté



48

SZERVUSZ

A Magyar Szervátültetettek Szövetségének magazinja

2 | 2021. szeptember
www.trapilap.hu

5



38



70

Orvosok	
COVID osztályra helyezve	5
A COVID-19 fertőzés	
következményei	9
Fiatal arcok a klinikán	11
Benne vagy?	
Millió lépés az életért	14
Élődonoros történet –	
10 év margójára	18
Élődonoros történet –	
Az én vesém az ő élete	20
Könyvajánló	23

Donortörténetek	24
Donorcsaládok egymásért	26
A Szervdonor Családokért	
Alapítvány hírei	27
Kopjafagondozó önkéntesek	29
Emlékezzünk	30
A pszichológus rovata	31
Rekordok	32
Életmesék – Hikádi Evelin	34
Hála egy negyedszázadért	37
Dobozok (újra)töltve	38
Bemutakozik a Magyar Tenisz	
Szövetség FÉT Bizottsága	40
Tenisz edzőtábor Agárdon	42
A tenisedzőtábor margójára	43
Darts edzőtábor 2021	44
Petanque edzőtábor	45

Bowling edzőtábor	46
Atlétika edzőtábor	47
Szervátültetettek és Szervre Várók	
Magyar Bajnoksága és	
Életmódtábora	48
Hazaérkezett az aranycsapat	68
Egyesületi hírek	70
Civilút Alapítvány	76
Mara világa	78
Művészet	80
Éles Anett versei	82



11



56



76

„Szervusz”
A Magyar Szervátültetettek
Szövetségének lapja
Szerkesztőség:
1146 Budapest,
Istvánmezei út 1–3.,
tel.: 460-69-27
Szövetségünk honlapja:
www.trapilap.hu

A lapot összeállította:
Berente Judit, Feszt Tímea,
dr. Grózli Csaba,
Vajtő-Tilhof Ingrid
Szerkesztőségi titkár:
Kotáné Cziegler Andrea
Korrekter: Kadosáné Vincze Valéria
Tördelés: Serfőző Magdolna
Fotó: Szekeres Máté

Felelős kiadó:
Berente Judit
Alapító: Székely György
Alapító szerkesztő:
Tarján Iván
Szakmai tanácsadó:
dr. Varga Zoltán
Cím: 1146 Budapest,
Istvánmezei u. 1–3.

Nyomdai kivitelezés:
Pannónia Nyomda Kft.,
1139 Budapest,
Frangepán u. 16.
ISSN: 1585-6070
Szerkesztőség: szervusz@trapilap.hu
Berente Judit: berentejudit@trapilap.hu
Kotáné Cziegler Andrea:
kotaneczieglerandrea@trapilap.hu

NAGYON SOK EMBERT LÁTTUNK MEGGYÓGYULNI

*Átformáló időszak volt ez
orvosnak, nővérnek egyaránt*

Nagyon jó látni, amikor a félelem eltűnik a betegek arcáról. Ez akkor következik be, amikor rájönnek, hogy a kezeléstől kicsit már jobban vannak, biztonságban érzik magukat. Hatalmas teher hullik le róluk ilyenkor. De mi történiig addig? A Transzplantációs és Sebészeti Klinikáról átmenetileg COVID-osztályra vezényelt két szakorvos, **dr. Marton Adrienn** és **dr. Cseprekál Orsolya** mesél nekünk a gyógyító teamről, a betegségről, a félelmekről, és azt is elmondják, miért nincs értelme a vírustagadásnak és az oltásellenességnek.



A tényleges munkakezdés előtt egy héttel tudták meg, hogy valakinek majd mennie kell a Transzplantációs és Sebészeti Klinikáról egy COVID-osztályra, és két nappal előbb, hogy pontosan hová. Földrajzilag mindössze egy metrómegállással arrébb: a külső klinikai tömbben, egy ortopédiai osztály helyén megnyílt részlegen kellett helyt állnia a két doktornőnek: dr. Cseprekál Orsolyának és dr. Marton Adriennek.

„...Alapvetően ilyen volt a járvány”

– válaszolja Adrienn arra a kérdésre, hogy miként élte meg ezt a gyors váltást. Nem volt idő az alapos felkészítésre. Erre nem lehet felkészülni, pontosabban egy ilyen készülségi állapotban annyi idő alatt kell felkészülni, amennyi van rá – véli Orsolya. Minden áthelyezett szakember hasonló helyzetben volt, és ez az első naptól kezdve össze is kovácsolta az orvoscsapatot. Adta magát, hogy közös a

A „semmi” nem csinál kétoldali tüdőgyulladást ilyen durva lefolyással.

mazkodott egy-egy új feladathoz, azt átsegítették a többiek a hullámvölgyén – meséli Orsolya. – A harmadik hullámban nagyon sok beteg volt, akiket el kellett látnunk.

Orvosként nem félünk a kihívásoktól, a problémák mielőbbi hatékony megoldására törekszünk. A bennem lévő érzést inkább kíváncsiságnak mondanám – magyarázza Adrienn arra kérdésemre, hogy mennyire töltötte el őket félelemmel a nagyrészt még ismeretlen betegséggel való szembenézés, és a napi feladataiktól eléggé eltérő munkával járó feladat. Amikor először léptem be az új helyre, egy osztálynyi lázas, hasmenéses, kiszáradás miatt harmatgyenge, pihegő, oxigénpótlásra szoruló, ágyban fekvő beteget láttam, akiknek képekkel vizsgálatot igazolt kétoldali tüdőgyulladásuk volt.

Nemcsak „a COVID-ot” kellett kezelünk, hanem az egész beteget, az embert: nemcsak vírusellenes kezelésre volt szükségük, de

masszív folyadékpótlásra, lázcsillapításra és nem utolsósorban megnyugtatóra is. Ez az első órák után világgossá vált.

Szakmailag számomra az volt a

kihívás, hogy valami olyan állt előttem, amit addig nem ismertem – meséli Orsolya. A társbetegségeitől függően minden beteg állapota más gyorsasággal romlott, más dinamikával javult, egyszóval másképp reagált a vírusra. Ebből az következik, hogy kiszámíthatatlan volt, ki kerül majd intenzív osztályra, és ki az, aki majd haza tud menni. Az idő múlásával a tapasztalataink bővültek, az irodalmi adatok szaporodtak, és a várható kimenetel is becsülhetővé vált. A külső tömb többi COVID-részlegével történő folyamatos kommunikáció és a szakmai összefogás segítette a mindennapi munkánkat.

Nagyon jó csapat jött össze – meséli

Adrienn. Ami nagyon összekovácsoló volt, hogy senki nem kereste, hanem mindenki megoldani akarta a problémákat. A csapat magja az ortopédiai és a nőgyógyászati

Szegedi helyzetkép dr. Rokszin Richárdtól

Szegeden először két, később összesen négy osztályt nyitottak a COVID-os betegek számára. Az ellátásukra kirendelt csapatban az induláskor tucatnyi, a végén huszonöt orvos dolgozott, a fül-orr-gégésztől a kardiológuson át a sebészig. Mi az Év Covid Dolgozója díj egyik nyertesét, a SZTE Sebészeti Klinika Transzplantációs Osztályának szakorvosát, dr. Rokszin Richárdot kértük meg, meséljen a tapasztalatairól.

„Október 30-án vettem fel a munkát a szegedi klinika régi I. számú belgyógyászata helyén kialakított részlegen. Az indulás elég nehéz volt: nem ismertük egymást a kollégákkal, helyismerete sem volt senkinek, és olyan alapvető dolgok is hiányoztak, mint például az orvosi ágy. Aztán idővel szépen kialakult, összerázódott minden.” – meséli Rokszin doktor a szokatlan helyzetről. „Tízegyházy névvel ezelőtt, háziiorvosi ügyeletben átélttem már hasonlót, de még így is szokatlan volt.”

A szervátültetésre a páciens úgy érkezik, hogy tetőtől talpig ki van vizsgálva, komoly meglepetés nem érheti az orvost. A COVID-osztályra viszont a legváltozatosabb állapotú betegek érkeztek, és minden vizsgálatot itt kellett elvégezni, megszervezni. Náluk egyébként olyan betegek

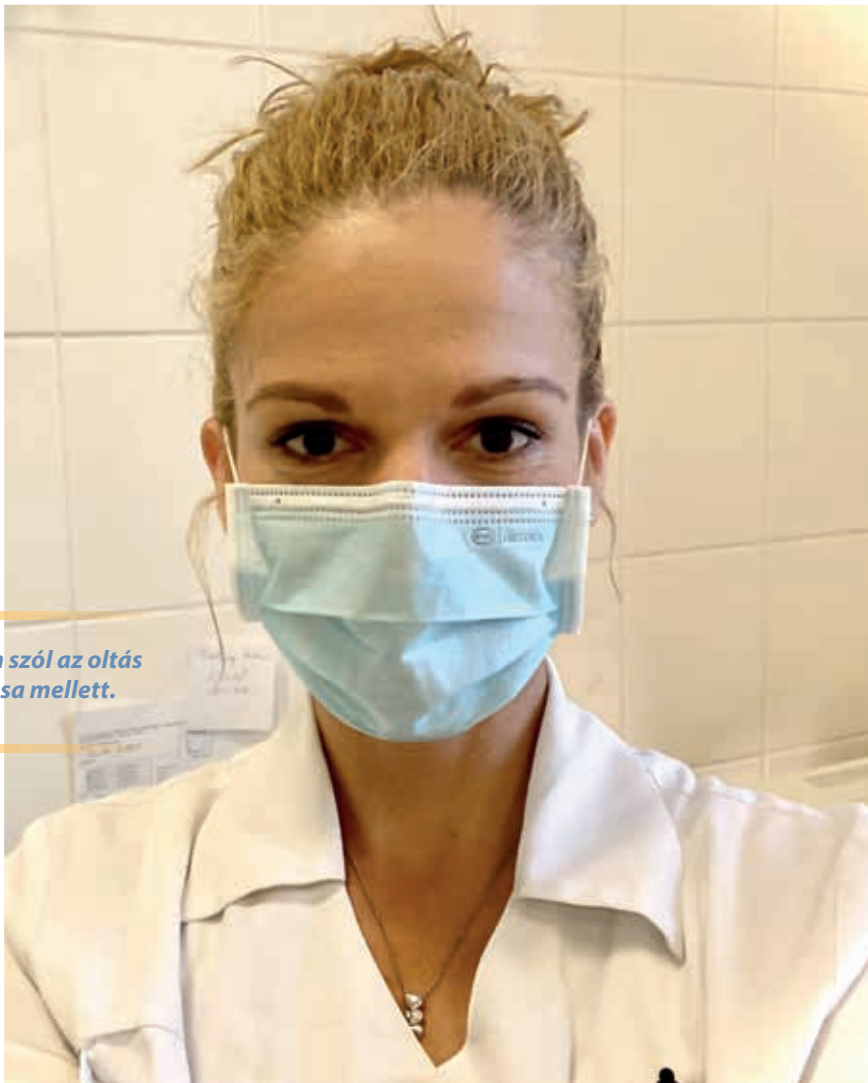
voltak, akiket nem lélegeztettek – vagy azért, mert nem volt rá szükség, vagy mert nem volt rá alkalmas az illető. Embert próbáló volt a feladat, nem is elsősorban azért, mert órákat kellett tölteni sok réteg védőruha alatt, hanem lelkiileg. Egy sebész ritkán veszít beteget – ha mégis, az



klinika rezidenseiből állt. Rajtuk kívül az I. Sebészeti és Intervenciók Gasztroenterológiai Klinikai belgyógyászainak, gasztroenterológusainak irányításával küzdött együtt a betegekért a Transzplantációs Klinikáról átvezényelt két doktornő a 36 ágyas COVID-osztályon. Néhány transzplantált beteg is került be ide. Számukra talán az megnyugtató volt, hogy a Transzplantációs Klinikáról áthelyezett orvoshoz kerülhettek, még akkor is, ha személyesen esetleg nem ismerték egyik doktornőt sem. Sajnos jóval gyorsabb lefolyású betegség ez a transzplantáltak esetében. A jó szervezést dicséri, hogy a transzplantált COVID-betegeket erre az osztályra irányították – véli Adrienn. Háromszoros előny volt ez a sorstársaknak: a két doktornő transzplantációs tapasztalatai, friss COVID-kezelési tapasztalatai és a Transzplantációs és Sebészeti Klinikával való közvetlen kontaktusuk mind hozzájárultak ahhoz, hogy a bekerült szervátültetettek a lehető legjobb ellátást kapják.

Semmi nem szól az oltás elutasítása mellett.

A COVID nagyon barátságtalan betegség. Az általa okozott roncsoló tüdőgyulladás egyes esetekben megállíthatatlanul rombolt. Voltak nagyon szomorú veszteségeink, de a betegek túlnyomó többsége meggyógyult és hazakerült – emlékszik vissza Orsolya. Azt mindannyian láttuk, hogy egyetlen biztos feyver van



általában már úgy érkezik a műtőbe, hogy tudják, nincs sok esélye. A COVID-osztályon előfordult, hogy egy viszonylag jó állapotú beteg hirtelen, rövid idő alatt romlott le úgy, hogy azonnal vinni kellett az intenzívra. És sok beteget vesztettek el. „Az viszont nagy öröm volt, amikor egy hordágyon hozott, csaknem eszméletlen ember néhány hét múlva a saját lábán távozott” – fűzte hozzá a doktor.

Rokszin doktor a kötelező 44 napon túl kétszer is hosszabbítást vállalt, önként, mert nem akarta, hogy egy olyan kolléga vegye át a stafétát tőle, akinek a betanulást, a helyismeretet, mindent a nulláról kell kezdenie. Itt – pont azért, mert sokféle orvos dolgozott együtt – egy bonyolultabb esetben nem volt szükség konzíliumra, a kollégák azonnal segítettek

egymásnak. Ráadásul a munka szinte öközösségi jellegű volt: senki nem utasított senkit, egy hangos szó sem esett, óriási volt az összefogás. „Ez számomra nagyon szimpatikus volt” – vallotta be, hozzátéve: az orvosi szakmára jellemző szigorú alá-fölérendeltséget egyébként sem szereti.

Rokszin Richárd egyike lett azoknak, akik egy országos szavazás alapján elnyerték az év COVID-orvosa címet. „Az egyik betegem mondta, hogy benevezett. Aztán az egyik nap végén, amikor kézbe vettem a telefonomat, láttam, hogy rengetegen gratulálnak. Meglepetés volt, nagyon jól esett, lendületet adott a további munkához” – emlékezett vissza.

Rokszin Richárd neve nem csak sebészként vált ismertté: részt vett az egyik kereskedelmi tévé gastrereality

showjában, az egész ország láthatta A konyhafőnök című műsorban (lásd Szervusz 2020. novemberi szám, 67. oldal: Sebész a konyhában című írásunkat). Természetesen a COVID-osztályon is megkérték a kollégák, hogy főzzön valamit nekik. „Erre egyszer volt alkalmam: 60 fahéjas csigát sütöttem, és 25 liter legényfogó levest főztem” – árulta el. Utóbbinak akkora sikere volt, hogy volt, aki kilencszer szedett belőle. Egyébként véleménye szerint jó volt a menü, és kaptak finomságokat egyes helyi, megyebeli éttermektől, magánszemélyektől is.

Ahogy arról már a Szervusz lapjain is beszámoltunk, Rokszin Richárd neve a sporttal is szorosan összefügg – az ironman (vasember) címet 2017-ben kapta meg először, majd 2018-ban másodszor

is (lásd Veseültető vasember című cikkünket, Szervusz 2018. decemberi szám, 9. oldal). Máskor tehát a gondolat, feszültségeket sporttal vezette le – erre most nem volt lehetősége. És persze az eredeti munkája nagyon hiányzott. A járvány időszaka alatt alig néhány transzplantációra került sor Szegeden.

Az utolsó napokon is vállalt ügyeletet, egy vasárnapi napon ért véget a munkája a COVID-osztályon, akkor már csak 3 beteg volt. „Sokan nagy szavaknak tekintik, hogy az orvosi eskü mire kötelez, én azonban eskü nélkül is ugyanezt csinálnám. Ha megint szükség lenne rám, természetesen újra felvenném a harcot a járvánnyal” – mondta.

**Szabó Imre
Fotó: Bobkó Anna**



a betegség ellen, ez pedig a megelőzés, a hatékony védekezés. Tudtuk, hogy amíg ezek, illetve a beadott oltások száma és ezzel a védettség nem emelkedik, addig nem számíthatunk a betegszámok csökkenésére. És ez így is volt. A szemünk előtt zajlott és vált kézzelfoghatóvá a védekezés és az oltás hasznossága. Gyorsan kiderült: aki oltott volt, és esetleg így is beteg lett még azelőtt, hogy kialakult a védettsége, annál gyorsan és könnyebb lefolyással, enyhe tünetekkel zajlott a COVID, és hamar meggyógyult.

Az oltás mindenkinek kell! Lehet vele várni, de mire? Oltás azért kell, hogy ne kezelni kelljen a már kialakult betegséget, hanem hogy lehetőleg el se kapja az ember. A járványtagadóknak azt üzenem, hogy a „semmi” nem csinál kétoldali tüdőgyulladású ilyen durva lefolyással, egyébként egészséges vagy jó állapotú embereknek. Az oltásról mára már sok adatunk van, egyre több az ismeretünk arról, hogy kinek melyik oltóanyag a megfelelő, és az elszórtan megjelenő mellékhatásokat is jól felmérték már. Semmi nem szól tehát az oltás elutasítása mellett. Annak pedig, aki még mindig azzal érvel, hogy kevés volt az oltások kifejlesztésére szánt idő, azt mondhatjuk, hogy a járvány sem várt, cselekedni kellett, és jó, hogy időben cselekedtek, és ennek következtében meg lehetett állítani a harmadik hullámot. Azért pedig mindent meg kell tenni, hogy ne legyen negyedik hullám, vagy ha mégis lesz, ne olyan lefolyású legyen, mint a harmadik. Összességében túl sok embert veszítettünk már el.

Nagyon sok embert láttunk azonban meggyógyulni – fűzi hozzá Adrienn. A gyógyulás többszintű volt. Először a félelem hullott le az emberekről, s ez nagyon pozi-

tívan hatott az állapotukra, majd láztalanra váltak, megszűnt a hasmenésük, csökkent az oxigénigényük és javult a tüdőgyulladásuk, majd a fekvő betegből fennjáró lett. Ebben a folyamatban igen nagy szerepük volt a nővéreknek. Ahol mi dolgoztunk, ott alapvetően az ortopédiai osztályon dolgozó nővéreknek kellett helytállniuk egy, a napi munkájuktól messze eső területen. Amit ők ott nyújtottak, arra nem tudok jobb szót, mint hogy zseniális, mind vezetői szinten, mind személyenként. Ahogy összefogtak, ahogy néha elkeseredtek, majd összeszedték magukat. Átformáló időszak volt ez nekik is, és az orvosoknak is.

Aki COVID-időszakban lázas, arra úgy kell tekinteni, hogy elsősorban COVID-ja lehet!



A transzplantáltak esetében COVID-fertőzéskor kiemelten fontos az időfaktor. **Ha picit is gyanús, hogy egy szervátültetett megfertőződött, nagyon**

fontos, hogy azonnal jelezze orvosának. „Aki COVID-időszakban lázas, annál azonnal gondolni kell rá, hogy COVID-ja lehet” – zárja rövidre az

üzenetet Adrienn. A tagadás, mellébeszélés életveszélyes lehet. Azonnal hívni kell a körzeti orvost a tesztelő kiküldéséért, és a transzplantációs kezelőorvost pedig azért, hogy megmondja, kell-e változtatni a gyógyszereken és hogyan. Ha pedig a hőemelkedés nem csökken, vagy épp láz lesz belőle, vagy bármi más tünet jelentkezik, és a beteg állapota romlik, akkor nem szabad otthon maradni és tablettákat bekapkodni, hanem be kell menni a sürgősségi osztályra, vagy azt tenni, amit a kezelőorvos mond. Az időben elvégzett

mellkasröntgen, és még inkább a mellkas CT-vizsgálat által mutatott eltérések előre jelzik az állapot várható alakulását. Ha időben zajlik a kórházba történő felvétel, és megkezdődik a kezelés, a szervtranszplantáltak is mihamarabb meggyógyulnak, és hazamennek. Aki viszont tagad, mellébeszél, és csak akkor kerül kórházba, amikor már fullad, a tapasztalat szerint 24-48 órán belül intenzív osztályra kerül, és a gyógyulás kimenetele nagyon kérdéses. Tehát nem attól kell félni, hogy valaki kórházba kerül, hanem attól, ha túl későn kerül kórházba!

Egy szervtranszplantátnak különösen meg kell tennie mindent, hogy az állapota ne a rossz irányba menjen. A COVID új dolog, ezért folyamatosan követni kell a róla megszerzett információkat. Nagy jelentőséggel bír, hogy a transzplantáltak milyen médiatartalmakból szerzik az információikat. Ebből a szempontból nagyon fontos, hogy a szervátültetetteknek szóló oldalakat nézzék, akár az MSZSZ, akár a Transzplantációs Társaság betegnek szóló hirdetményeit. A sok egyéb, „megszüretlen” oldal jócskán félrevezető lehet. Egy új eredményt bele kell helyezni a korábbi tudásunk halmazába, és ez nem a betegek dolga. Egyetlen dolog lebegjen a szemünk előtt: COVID-járvány márpedig van, oltás márpedig kell!

Mi ez a COVID-ot övező félelem?

Gyakran kérdezik meg, hogy orvosként féltém-e a COVID-osztályon – meséli Orsolya. Ilyenkor azokra gondolok, akik betegként feküdtek ott. A szorongás, ami volt bennem, inkább annak szólt, hogy segítenem kell, de mivel nem tudtuk az elején, hogy pontosan mivel állunk szemben, vajon tudok-e majd jól segíteni. Úgy vélem, hogy aki felteszi ezt a kérdést, az inkább arra szeretne választ kapni, hogy mi ez a COVID-ot övező félelem? Aki megbetegedett, az elmondta, hogy ez a tüdőgyulladásból következő fulladásérzés, ez tulajdonképpen halálfélelem. Aki megbetegedett, az ezzel nézett szembe. Mi pedig a betegeknek keresztül néztünk szembe mindazzal, amit a COVID járvány valójában jelent.

Dr. Varga Zoltán
A képek forrása: Cseppek Orsolya és Marton Adrienn

COVID-19-FERTŐZÉS

Alattomos betegség, néha hosszú távú következményekkel

A COVID-19 már több mint egy éve van velünk, és egyre többet tudunk mind a kórokozóról és a betegség lefolyásáról, mind pedig a betegség rövid és hosszabb távú következményeiről a betegség lezajlása kapcsán és után előforduló szövődményekről. Ezt a cikket az Orvost-

vábbképző Szemle című orvosi szakfolyóirat bocsátotta rendelkezésünkre. Nem kifejezetten a transzplantáltakról szól, de azt is fontos tudnunk, vajon a körülöttünk élők közül kik és mennyiben tekinthetők veszélyeztetettnek a szövődmények szempontjából.

A koronavírus elsősorban légúti tüneteket okoz, súlyos esetekben kétoldali, kiterjedt tüdőgyulladás (pneumónia) képeiben. A fertőzés az esetek jelentős részében teljesen tünetmentesen, vagy kevés és enyhe tünettel kísérve zajlik. A késői szövődmények előfordulási gyakorisága és súlyossága azonban nem feltétlenül arányos a betegség súlyosságával és tüneteivel.

Milyen tényezők hajlamosítanak súlyos állapot kialakulására?

Súlyos betegség egyébként egészséges, jó általános állapotú személyeknél is kialakulhat, életkortól függetlenül. Mégis vannak olyan tényezők, melyek fennállásakor nagyobb eséllyel kell számítani arra, hogy a vírus okozta fertőzés súlyosabb formában jelentkezik. Ezeknek a tényezőknek a feltárása jelenleg is folyamatban van, ám vannak olyan faktorok, melyekről már bebizonyosodott, hogy kockázati tényezőként kell őket számon tartanunk. Ezek közül a legfontosabbak a következők:

Idős kor

A fertőzést bármilyen életkorú személy megkaphatja, ám az eddigi statisztikák azt mutatják, hogy a kö-

zépkorú és idősebb népesség tagjai veszélyeztetettebbek, és a betegség náluk gyakrabban jelentkezik súlyos vagy fatális formában.

Demográfiai jellemzők

Bizonyos csoportok tagjai nagyobb arányban kerülnek súlyos állapotba, körükben gyakoribbak a szövődmények és a halálozás, mint más populációkban. A nemek közül a férfiak, az etnikumok közül a fekete bőrűek és a dél-ázsiai származásúak tűnnek fokozottan veszélyeztetettnek. A különbségek pontos oka egyelőre nem ismert, de szerepet játszanak bennük szociális egyenlőtlenségek, esetleg genetikai tényezők is.

Egyidejűleg fennálló egyéb betegségek

Már a járvány kezdete óta nyilvánvalónak látszik, hogy bizonyos betegségek egyidejű meglétekor a SARS-COV-2

okozta fertőzés súlyosabb állapotot eredményez, ami az átlagosnál nagyobb arányban végződik halállal. Ezek közül a legfontosabbak:

- szív- és érrendszeri betegségek (szívbetegség, magas vérnyomás stb.);
- cukorbetegség;
- krónikus obstruktív tüdőbetegség (COPD);
- rosszindulatú daganatos betegségek (elsősorban a vérképzőszervi rák, tüdőrák, áttétet adó tumorok);
- szervtranszplantáció utáni állapot;
- idült vesebetegség, veseelégtelenség;
- túlsúly és elhízás;
- dohányzás.

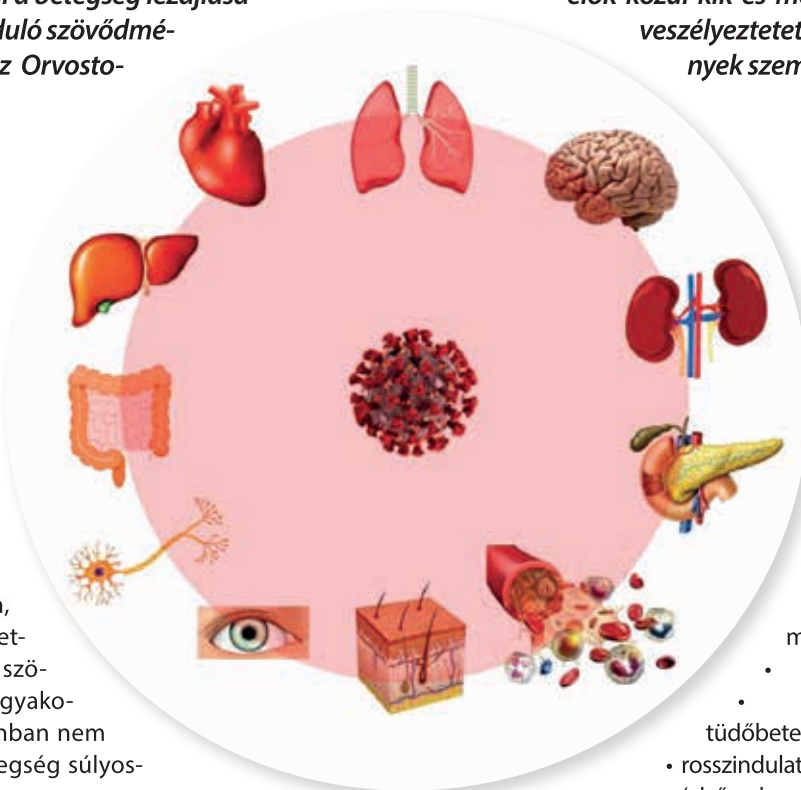
Laboratóriumi eltérések

Az akut betegség alatt végzett laboratóriumi vizsgálatok során olyan eltérésekre derülhet fény, melyek fokozhatják a súlyosabb kimenetel kockázatát. Ezek közül néhány, a teljesség igénye nélkül:

- csökkent fehérvérsejtszám;
- csökkent vérlemezkeszám;
- májenzimek szintjének emelkedése;
- gyulladásos markerek szintjének jelentős emelkedése;
- kreatin-foszfokináz emelkedése.

Örökletes (genetikai) tényezők

Erre vonatkozóan még messze nem zárultak le a kutatások, ám úgy



tűnik, hogy pl. az AB0 vércsoport-rendszer kódolásában szerepet játszó gének eltérései összefüggésben állhatnak a légzési elégtelenséggel járó esetek előfordulásával.

SZÖVŐDMÉNYEK COVID-19-FERTŐZÉS ALATT

A fertőzés az esetek jelentős hányadában tünetmentesen vagy enyhe tünetekkel zajlik le. Más esetekben azonban súlyos állapot, korai és késői szövőd-mények, illetve halál is bekövetkezhet, különösen akkor, ha az előző bekezdésben felsorolt kockázati tényezők közül egy vagy több is fennáll. Az eddigi statisztikák szerint minden ötödik-hatodik fertőzöttnél kell számítani szövődményre, melyek némelyike a beteg életét is veszélyezteti.

A súlyos komplikációk egy része az ún. citokinviharral hozható összefüggésbe. Ez akkor indul be, ha a fertőzés túlzott, „viharos” válaszra készíti az immunrendszert, mely ennek következtében citokineknek nevezett gyulladásos fehérjékkel árasztja el a szervezetet. A citokinvihar kapcsán súlyosan károsodhatnak a létfontosságú szervek, többek között a tüdő, a szív vagy a vese.

Akut légzési elégtelenség

Ez az állapot akkor jön létre, amikor a tüdő működése – a vérben lévő szén-dioxid kicserélődése friss oxigénre – elégtelen.

Tüdőgyulladás (pneumónia)

Tüdőgyulladás esetén váladék, genny, valamint elpusztult sejtekből álló szövet-törmelék foglalta el a tüdő légtartó területeit, ahol normális körülmények között a légcsere végbemenne. Emiatt a légzés nehezítetté válik, illetve arra utaló tünetek jelentkeznek, hogy az egyes szervek nem jutnak elegendő mennyiségű oxigénhez.

Akut respiratorikus distressz szindróma (ARDS)

ARDS-ről akkor beszélünk, amikor a tüdő olyan súlyosan károsodik, hogy folyadék szivárog a tüdő belsejébe. A következmény ugyancsak a légcsere elégtelenné válása. Ilyen esetekben gépi lélegeztetéssel igyekeznek pótolni a kieső tüdőműködést.

Heveny májkárosodás

Az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy a legsúlyosabb állapotú betegeknek a legnagyobb annak a valószínűsége, hogy a fertőzés kapcsán súlyos zavart szenved a máj funkciója is. Nem tudjuk még, hogy közvetlenül a vírus károsítja-e a májat, vagy a májkárosodás közvetett úton jön létre. Az akut májkárosodás és a májelégtelenség életveszélyes szövődmény.

Heveny szívkárosodás

COVID-19-fertőzés kapcsán kardiológiai szövődmények előfordulását is megfigyelték, ez többek között szívritmuszavarok jelentkezésében mutatkozhat meg. Ez esetben is megválaszolásra vár az a kérdés, hogy a vírus okozta direkt károsodásról van-e szó, vagy a szív a szervezet a fertőzéssel összefüggésben ért jelentős stresszhatás következtében károsodik.

SZÖVŐDMÉNYEK COVID-19-FERTŐZÉS UTÁN

Szívműködési zavarok

A vírus hosszú idővel az akut fertőzés lezajlása után is okozhat szívproblémákat a betegségből felépült személyeknél.

Másodlagos fertőzések

Az ún. másodlagos fertőzések függetlenek az eredeti vírusfertőzéstől. Az eddigi vizsgálatok szerint COVID-19 miatt kórházi felvételre kerültek körében szövődményként fel-lephetnek másodlagos fertőzések, ám ezek nem tartoznak a gyakori komplikációk közé. Előfordulhat, hogy a vírusfertőzéssel éppen küszködő vagy abból felépülőfélben lévő betegnél baktériumfertőzés alakul ki. Ez esetenként olyan súlyos állapotot is eredményezhet, mely a lábadozó beteg életébe is kerülhet.

Heveny vesekárosodás

Az akut vesekárosodás ugyancsak nem tartozik a gyakori szövődmények közé, ám ha kialakul, súlyos állapotba

sodorhatja a beteget. Amennyiben a vesék nem tudják megfelelően ellátni feladatukat, vesepótló kezelésre (dialízisre) lehet szükség. Ennek során gépen áramoltatják át a beteg vérért, mely kiszűri belőle azokat a káros anyagokat, bomlástermékeket, melyek eltávolítása a vesék feladata lenne. Vannak esetek, amikor a heveny vesekárosodást követően a vesék működése nem rendeződik, és hosszú távú, sőt élethosszig tartó kezelést igénylő krónikus vesebetegség alakul ki.

Szeptikus sokk

Ez az állapot akkor jön létre, ha a szervezet az akut fertőzésre adott rossz válasza következtében saját szerveit károsítja. Sokkos állapotban a vérnyomás életveszélyesen alacsony szintre zuhanhat.

Disszeminált intravaszkuláris koaguláció (DIC)

DIC kapcsán – ugyancsak a fertőzésre adott nem megfelelő válaszként – a véralvadási faktorok elhasználdónak, majd előbb vérrögösödés alakul ki, később véralvadási zavar, belső vérzések, szervi elégtelenség lépnek fel.

Sokszervi elégtelenség

Elsősorban kórházi ellátásra szoruló gyermekek és tizenévesek körében figyelhető meg a több létfontosságú szerv működését is érintő sokszervi elégtelenség, melynek hátteréről és okairól egyelőre viszonylag keveset tudnak az orvosok. A betegség sok tekintetben hasonlít a gyermekek körében már régóta ismert ún. Kawasaki-betegséghez, mely voltaképpen az erek gyulladása.

Krónikus fáradtság

Az akut fertőzést átvészelt betegek viszonylag gyakran számolnak be levertségről, fáradékonyaságról, szédülésről, feledékenységről, mely tünetek akár hosszú idővel a heveny betegség után is elkísérik őket.

Dr. Simonfalvi Ildikó

Megjelent az Orvostovábbképző Szemle 2021. augusztusi számában.
Lapunk a Kiadó engedélyével vette át a közleményt.



Minden ötödik-hatodik fertőzöttnél kell számítani szövődményre.

A MOSOLY MÖGÖTT

*A mi kedves-szigorú,
makacs Krisztinánk
az ambulanciáról*



Ma Magyarországon több mint 1100 májtranszplantált él. Ezeket a szervátültetéseket egyedül Budapesten, a Semmelweis Egyetem Baross utcai Transzplantációs és Sebészeti Klinikáján végzik. A gyógyult betegek utógondozására két kezelőorvos jut, két asszisztenssel. A pandémia idején a májambulancia végzi a betegek és az ott dolgozók PCR-szűrését is. Volt olyan időszak, amikor az egész asszisztenciát egyedül látta el valaki, aki angyali kedvességével még ezekben a feszültséggel teli hónapokban is meg tudta nyugtatni a betegeket. Ő Barta Krisztina.

Amikor 14 évesen pályaválasztás előtt álltam, már tudtam, hogy az egészségügyet fogom választani. Mindig nagy volt bennem a segíteni akarás. Édesanyám próbált lebeszélni róla, de mivel mindig is makacs voltam, nem hagytam magam. Már csak azért sem! Akkor ez még a negatív tulajdonságaim közé tartozott, de mára ez a makacsság sok nehézségen átlendített. Ha valami nem sikerült - legyen az egy vérvétel -, addig gyakoroltam, amíg nem lett tökéletes.

Még az iskolában volt egy felhívás, hogy jelentkezni lehet a Semmelweis Egyetem Transzplantációs és Sebészeti Klinikájára dolgozni. Már hallottam a szervátültetésről, tanultunk is róla, de itt szembesültem ténylegesen vele. Mikor elmentem megnézni, végig vezettek a klinikán, ahol - az eddigi gyakorlati helyekhez képest - sokkal modernebb felszereltséggel találkoztam. Nagyon megtetszett, hogy a szervátültetés miatt valami pluszt is jelent a klinika, az embereknek visszaadott életet. Így boldog voltam, hogy felvettek dolgozni. Meglepetésemre itt találkoztam dr. Péter Antallal és dr. Végső Gyulával, akiket már korábban a gyakorlati időm alatt megismertem. Jó volt ismerős arcokat is látni. Először a sebészeti osztályon kezdtem. Néhány májtranszplantált betegre már a kezdetektől fogva emlékszem, pedig ennek huszonöt éve. Sok jó emlékem van erről az időszakról. Néhány év után azonban úgy éreztem, hogy váltani kellene, más területeket is megismerni. Így elmentem egy dialízis központba dolgozni. Azt is szerettem, bár teljesen más volt, mint a klinikán az osztályos munka.



Pár év múlva azonban érkezett az az idő, amikor a magánélet kapott nagyobb szerepet. Megszületett a lányom Lili. Így három évet otthon voltam vele, és kiteljesedtem, mint anyuka. Ezzel lett egész kerek minden az életemben.

Amikor letelt a GYES, egy műszakos állást kerestem.

Visszasodort az élet a Transzplantációs és Sebészeti Klinikára, a sebészeti ambulanciára. Az ott eltöltött évek alatt időnként átjártam helyettesíteni a májambulanciára, mikor az ott dolgozó kollégánál szabadságon volt. Így, amikor oda kerestek még egy asszisztens - az akkor érkező új doktornő mellé -, evidens volt, hogy engem kérnek fel. Viszont a főnővér kérdésére akkor nemet mondtam. Nem akartam otthagyni a sebészeti ambulanciát, jól éreztem magam ott, ahol voltam. De a makacsságom nem hagyott nyugodni, otthon sokat rágódtam ezen. Végül elővettem egy papírt, és elkezdtem írni, hogy mi szól ellene és mi mellette. A család is pártolta, hogy új helyzeteket, új lehetőségeket ismerhetek meg. Reggel bementem Sandil doktor-nőhöz, és megkérdeztem, hogyan képzelem el a közös munkát. Beszélgettünk kicsit, szimpatikusak voltunk egymásnak, és egyféleképpen gondolkodtunk a feladatok elvégzéséről is. Így kerültem át a májambulanciára.

Tényleg kihívás volt a kezdeti időszak, de nagyon izgalmas is. Minden nap más érdekes feladatot hoz számomra. Van, amikor csak általános vizsgálatokat végzünk, vérvételekkel, de van, hogy éves kontrollra jönnek a betegek, vagy éppen a várólistához adjuk ki a vizsgálati kériólapokat. Keddenként bizottsági ülésen is jelen vagyok, ilyenkor teszik fel várólistára a betegeket.

Érzelmileg is minden nap más. A frontosabb időszakok sok sírást hoznak, mert nagyon érzékenyek a betegeink. Van, aki depressziós, nem tudja feldolgozni, hogy meghalt valaki, aki által ő tovább élhet. Sokan évek múltán is küzdenek ezzel a problémával. Olyan esetünk is volt, hogy a pszichológus segítségével tudtuk meg, mi is a valódi probléma. Ő írta le, hogy még várólistás korában öngyilkos akart lenni, mert nem akarta

a műtétet, csak nem merete bevallani. Aztán vannak vidám napok is nevetésekkel, sikerélményekkel. Mindenkinek ismerjük a személyes történetét, örömet, bánatát. Bízunk bennünk, és megosztják velünk a történeteiket.

Sokan azt mondják, szigorúak vagyunk. Ez így igaz! Ugyanis ez a betegek érdeke. Van, aki rossz néven veszi, hogy felsoroljuk a gyógyszereit, pedig bármikor kerülhet olyan helyzetbe, hogy azt álmából felébresztve is tudnia kell, mit és mikor kell bevennie. Ismernie kell a szabályokat. A pontos időben való gyógyszerbevitelt és azt a pár tiltott ételt, ami módosíthatja a gyógyszereket. Emlékeztetünk például, amikor egyszer nem tudtuk elképzelni, hogy a páciensnek mitől nem áll be a gyógyszeresztíve. Behívtuk a hozzátartozóját is, és kikérdeztük. Akkor derült ki, hogy a beteg minden este megeszik két grépfrútot - ami tiltott, mert durván befolyásolja a gyógyszeresztívet. Ő úgy emlékezett, hogy az tesz jót neki. A folyosón várakozva sok, hasonlóan téves információt adnak át egymásnak a betegek. Egy ilyen alkalom volt, mikor megkérdezték, hogy valóban lehet-e sósavat inni, mert egy beteg ezt ajánlotta nekik (*A sósav szájjüregbe való jutása halálos szövethártyasodáshoz vezethet - a szerk.*). Mindig kérjük, ha valamit nem értenek, inkább telefonáljanak. Még annak a tudatában is ezt tanácsoljuk, hogy sokan szinte mindenért minket hívnak, mert nem bízunk a szakrendelőkben.

Tavaly pedig ezek a telefonok még jobban megsaporodtak és a legnagyobb kihívás érkezett el az életemben. Egyedül maradtam egy világjárvány közepén a két doktornőre, az egész májambulancia asszisztenciáját egyedül vittem. Reggel fél hétkor már bent voltam, átöltöztem a védőruhába. A klinika a saját betegeinek, dolgozóinak a Covid szűrését is a májambulancia végzi. Majd a két doktornő aznapi betegeinek kartonjait készítettem elő, és leültem a vérvételekhez. Napközben ingáztam a két rendelő között. Mosolyogva beszélgettem a betegekkel, hogy ők ebből minél kevesebbet vegyenek észre.

Lelkiekben is megviselt ez az időszak, hiszen én is aggódtam és félttem a vírustól. Tartottam attól is, hogy a tömegközlekedésről, vagy a klinikáról hazaviszek valamilyen fertőzést a családomnak. De emiatt soha nem fordult meg a fejemben, hogy otthagyjam a klinikát. Annak is köszönhető ez, hogy két olyan orvossal dolgozom, akik naprakészek az új koronavírussal kapcsolatban. Így jobban belelátok én is a hatásmechanizmusába, és kevésbé félelmetes számomra.

Hamar belelendültünk ebbe a másfajta betegellátásba. Az oltás után pedig már nagyobb biztonságban is dolgozhattunk. A járvány elején az ambuláns betegek létszámát igyekeztünk csökkenteni, csak a frissen transzplantált beteg jött kontrollra, vagy akinek panasza volt. Gerlei és Sandil doktornők nagyon sokat dolgoztak a klinika higiénikusaival és vezetőségével azon, hogy a fertőzést kiküszöböljék, a lehetőségét minimálisra csökkentsék. Igyekeztünk a betegekkel telefonon tartani a kapcsolatot, ellátni őket recepttel és jó tanácsokkal, ha arra volt szükség. Lelkiekben sok embert nagyon megviselt a vírus jelenléte és a bizonytalanság. Féltünk, meg voltak rémülve, és a mai napig vannak olyanok, akik nem mernek kimozdulni a lakásból, még vásárolni sem. Mászt kérnek meg ezekre a munkákra. Próbáljuk őket ésszerűen felvilágosítani, hogy ez a bezártság sem tesz jót, és a boltból akár másik ember is hazaviheti a vírust. Van, akit nem tudunk meggyőzni erről, még kontrollra sem jár.

Mikor megjelent az első oltás, új probléma is jött vele. Kaphatják-e a transzplantáltak és főleg a frissen transzplantáltak? Még több telefonhívás érkezett, majd mikor bejött a többi oltás, akkor az újabb kérdés, hogy melyiket adassák be. Nagyon

gyorsan kialakult a két tábor: az oltást sürgetők és az elutasítók. Mi mindig felvilágosítunk mindenkit, hogy az élete a tét. De van, akit nem tudunk meggyőzni. Volt olyan is, aki csak azért oltatta be magát, mert a munkája miatt muszáj volt, egyébként nem tette volna. A másik tábor pedig ma már mindent megtesz, hogy a harmadik oltást is megkaphassa. Erről mindig az aktuális tudásunk szerint adunk információt.



Egy-egy ilyen rendkívüli nap után nagyon fáradtan érek haza, és ha csak tehetem, az olvasásba, a fantáziavilágba menekülök. Szeretek olvasni, főleg a skandináv krimiket, de igazából, ami kicsit is felkelti az érdeklődésemet, azt elolvasom. Legyen az bármilyen regény. Mindenevő vagyok. De nem csak a könyvek terén, hanem a filmekben is. A lényeg az, hogy elreptít egy fantáziavilágba, szabad vagyok. A lányomat is ezért kísérem el sokszor, mikor lovagolni megy. A természet és az állatok között lehetünk - akiket imádok -, az pedig ott vagy a vadsparkban/lovastanyán stb. van belőlük bőven. Ló, kutya, macska, és ha szerencsénk van, még őzeket is látunk. A legnagyobb szabadságomat az utazás jelentené, és ezért is várom nagyon a járvány végét. Minden vágyam és álmom, hogy eljussak Indonéziába, a Távol-Keletre. Minden vonz, ami ezzel kapcsolatos. Ételek, tárgyak, maga az egész spiritualitás.

Sokan kérdezik, hogyan tudok mindig kedves és segítőkész lenni. Talán ez is ebből a hitvilágból származik. Ezt próbálom átadni a betegeinknek is.

Ahogy kedvenc íróm, Paulo Coelho mondta.

„Az élet mindig kivárja a válságot,
hogy aztán a legcsodálatosabb oldaláról mutakozzon meg.”

Krisztina szavait lejegyezte: Nagy Mara
Fotók: családi archívum, Nagy Mara

BENNE VAGY?

Augusztus 23-tól indulunk.
www.milliolepes.hu



A Milliő lépés az életért

programunk több, mint egy applikáció. Egy olyan társadalmi célú közösségi aktivitás, amelyben az egész ország együtt mozdul meg szervátültettekkel egy jó ügyért: az EGÉSZSÉGÉRT! Olyan egészség kampány, amely a rendszeres mozgás népszerűsítésén keresztül megismerteti a szervátültetést, és érzékenyít a hátrányos helyzetűek iránt. A program adományozásra is lehetőséget ad, amely a COVID-sújtotta szervátültetett gyermekeket és felnőtteket segíti. Persze kalandos út és témérek munka vezetett el a sikerig.

A mozgás gyógyszer – suhan el a fülünk mellett a jól ismert mondat. Tudjuk, értjük, mégsem csináljuk. Könnyebb lenne bevenni tablettaként, de erre nincs mód, és persze mindig van kifogás, ma miért nem. Pedig aki elkezd rendszeresen mozogni, esetleg sportolni, az hamar megérzi ennek a jótékony hatását. Egyedül nem megy, egyedül nem megy... sejjlik föl fülünkben a régi dal Kern András és Garas Dezső előadásában. Egyedül sokaknak valóban sokkal nehezebb bármihez hozzákezdeni, hiányzik az induláshoz a motiváció, a folytatáshoz szükséges késztetés. Ezen segít számos olyan, telefonra is tölthető applikáció, ami akár játékos formában is, de mutatja a megtett távolságot, az elégetett kalóriát stb. De mindez nem segít azokon, akiknek szükséges a közösség többi tagjának példája, akik könnyebben mozdulnak másokkal együtt, mint egyedül.

Ezért volt sikeres a Szervátültetettek Világjátékának Szövetsége (World Transplant Games Federation – WTGF) sajátos kihívása, a Gyalogolj velünk a Holdra és vissza 10 hét alatt! A mozgást egy mobilra tölthető program (applikáció vagy app, ahogy gyakran emlegetik) mérte, és a nemzetközi versenyen a 384 magyar résztvevő az országok közötti versenyben a második helyen végzett. Az angol nyelvű applikáció használatánál során a legtöbb gondot az idegen nyelvű felületek kezelése, az ezeken való eligazodás okozta.

Ennek a programnak a sikerén felbuzdulva határozta el a Magyar Szervátültetettek Szövetsége, hogy egyik kúrdetése, a rendszeres testmozgás népszerűsítésére saját, magyar nyelvű applikációt hoz létre. Elindult egy közös gondolkodás, ötletelés, ahol tényleg nem fogtuk vissza magunkat, ahol egyszerre álmództunk és feszegettük a megvalósíthatóság határait. Tucatnyi olyan applikáció, ami képes megmérni ezt-azt. Olyan is van, amelyik virtuális utazást tesz lehetővé földrajzilag. Olyan azonban, amely a mozgás segítségével egy

történelmi utazáson visz végig, nem igen akad. Kell tehát egy olyan mobilra tölthető applikáció, amely különböző mozgásféléseket alakít lépésekké, és az így megtett utat rajzolja ki a térképen. Hiszen van, aki sétál, van, aki kerékpározik, úszik, fut stb., és ezeket mind összehasonlítható erőfeszítéssé, azaz lépésekké kell alakítani.

Kigondoltuk tehát, hogy ezek a lépések vigyenek végig egy virtuális, térképen is kirajzolódó úton, amit nem kevesebb lenne, mint a szervátültetés történelmi útja. Induljunk el Rómából, a Szent Kozma és Damján bazilikától, és jussunk el napjainkig, megemlékezve azon mérföldkövekről, amely a szervátültetés csodáját elhozta nekünk. Ez már izgalmasabb feladat lett, de még hiányzott valami, s ezért tovább alakítottuk, finomítottuk. Kapóra jött, hogy szövetségünk elnöke, Berente Judit lett

Keresd fel a www.milliolepes.hu oldalunkat a QR-kód beolvasásával, vagy töltsd le applikációnkat telefonodra az App Store vagy Google Play áruházakból!



az M4 TV gáláján a 2020-as év parasportolója, a Szervátültetettek Téli Világjátékán nyújtott teljesítményéért. Judit 25 éve él az új veséjével teljes értékű életet, és ennek egyik titka a rendszeres testmozgás. Így lett Judit a program arca, aki valamennyi embert arra szólít föl saját példáján keresztül, hogy mozogjon rendszeresen a saját egészsége érdekében.

veznünk, hogy a szükséges forrásokat előteremtsük, ami nem könnyű feladat egy civil szervezet számára. Ez a munka lapzártánkkor is folyik még teljes erővel, és ezúton is szívesen vesszük cégek, magánszemélyek felajánlását. Szép lassan a Milliő lépés az életért program egyesítette mindazt, ami szövetségünk küldetése, s négy szóval írható le. Mozgás, Edukáció, Érzékenyítés, Adománygyűjtés.



Ugyanakkor a mindenki számára elérhető mozgás mellett az applikáció adjon hasznos információkat a vesénk működéséről, a szervátültetés történetéről, a szervátültetettek életéről, illetve a donációról. Ekkor kapcsolódott be a munkálatokba jószolgálati nagykövetségünk, a KNK Média és PR ügynökség (KNK) csapata, valamint a Business Softver Solution Kft. (BSS). A KNK talált nevet és arculatot a gyermeknek, míg a BSS lelkes csapata az álmunkát alakította működőképes szoftverré. Ez egy több hónapos együttes munkát jelentet, amíg végre megszületett a milliolepes.hu weboldal és a Milliő lépés az életért applikáció, valamint kiteljesedett mindaz, amit szeretnénk elérni ennek használatával. Természetesen a fejlesztés és a médiatervezés költségeinek fedezésére támogatókat kereső körutakat kellett szer-

A millió lépés az életért program tehát egy olyan társadalmi célú közösségi aktivitás és egészségkampány, amely a rendszeres mozgás népszerűsítésén keresztül megismerteti a szervátültetést, és érzékenyít a hátrányos helyzetűek iránt. A programot adománygyűjtéssel is támogatjuk a COVID-sújtotta szervátültetett gyermekek és felnőttek megsegítésére, valamint a betegedukációs és egészséges életmódot oktató programjaink támogatására.

A program fővédnöke Szabó László, a Magyar Paralimpiai Bizottság elnöke. Az indulás napja is ikonikus dátum, hiszen egybeesett a Paralimpia első napjával, így módon is tisztelve a parasportolók erőfeszítése előtt, s egyben felhívja a figyelmet ezen sportolók teljesítményére is.

A Magyar Szervátültetettek Szövetsége „Millió lépés az életért” programja

A Magyar Szervátültetettek Szövetsége letölthető applikációjával – bármely mozgásforma lépésekké alakításával – virtuális utazást tehetünk, és megismerhetjük a vesénk működését, valamint a szervátültetés történetét, miközben fittebbek és edzettebbek leszünk. Az applikáció a legtöbb mérőeszkővel párosítható. Az applikációban követhető az egyén és a csapat teljesítménye, a versenyzők aktuális sorrendje. A megtett út folyamatosan kirajzolódik a térképen.

Kihívó:
BERENTE JUDIT,
az év veseátültetett
parasportolója

Mozdulj velünk! A rendszeres mozgás nemcsak az egészség megőrzésében segít, hanem számos krónikus betegség állapotát is javítja. 13 éves koromban azt mondták édesanyámnak, hogy nem élem meg a felnőtt kort, mivel végstádiumú vesebetegséget diagnosztizáltak. Már 25 éve élek az új vesémmel, és ennek egyik titka a rendszeres testmozgás. Én, és a velem tartó szervátültetettek kihívlak most egy 10 hetes virtuális utazásra. Ezalatt sok mindent megtudhatsz a vesédről, arról a nélkülözhetetlen hétköznapi munkáról, amire oly keveset figyelünk. Időutazáson vehetsz részt a szervátültetés történetében, hogy megtudd, hogyan jött létre az a csoda, aminek köszönhetően most itt vagyok és versenyre hívhatlak. Megismerheted a szervátültetettek életét miközben egyre sportosabb és edzettebb leszel. 10 hét alatt ez neked is sikerülhet!

Kihívás ideje:
augusztus 23 – október 30.

Részvétel:
5 fős csapatokban vagy egyénileg

Eredményhirdetés és díjátadás:
Magyar Sportok Háza, november

Szakaszok és kihívások:
10 hét, 10 szakasz, 10 történelmi állomás. Egy szakasz egy héttől, hétfőtől vasárnapig tart. Egy-egy történet a szervátültetéssel kapcsolatban és naponta egy-egy Tudtad-e? edukációs üzenet.

Szakaszonként egyéni és csapat győztes
kerül kihirdetésre

A verseny győztese:*A legtöbbet lépő egyén és csapat***Fődíj egyéni:***Judit világbajnoki aranyérme***Fődíj csapat:***Közös vacsora Judittal és a kihívókkal***Szakasz:**

Történelmi vagy fontos információt tartalmazó kihívás. Minden szakasznak van egy „arca” (ikonikus transzplantált, dializált vagy orvos) aki az 5 fős csapata élén áll, és kihívója a szakaszversenynek.

Kiindulás:

Minden héten új történelmi helyszínről (pl. Róma, Bécs, Lyon, Kampen, Boston, Szeged, Budapest) indul a verseny. Az applikáció minden mozgást lépéssé és valós távolsággá alakít, így a résztvevők virtuálisan gyűjthetik majd a kilométereket, az így megtett képzeletbeli útvonalat pedig térképen követhetik. Első nap megjelenik a kihívó és egy történet a hozzá tartozó képpel, majd naponta egy fölugró Tudtad-e? edukációs üzenet

Támogatóink:**Partnereink:**

PR & MEDIA



1.
A szervátültetés
történetének útja.
RÓMA
Gyurkó Alexandra élődonor
májátültetett úszó és
a szervátültetettek csapata

„Menjünk végig együtt a Szentek
útján, hogy megismerd
a szervátültetés történetét,
és hogy kik is láthatók
a Szent Koronán!”



Millió lépés
az életért
**UGORJ BELE
A CIPŐDBE!**
Kattints és nyerj!



Millió lépés
az életért
**UGORJ BELE
A CIPŐDBE!**
Kattints és nyerj!



2.
A vesénk
megismerésének útja
RÓMÁBÓL BÉCS FELÉ
Mihálovits Tamás
veseátültetett atléta
és a szervátültetettek csapata

„Gyere velem, és tudj meg
7 nap alatt mindent fontosat
a veséről, amit eddig nem is
gondoltál volna!”



3.

A veseátültetés kísérleti útja,
BÉCS

Dr. Szűcs Attila aneszteziológus és kórházigazgató, és az intenzív aneszteziológusok csapata

*

„Az én utamon megtudhatod, hogy ki volt az a magyar orvos, aki az első sikeres veseátültetési kísérletet elvégezte – és még sok érdekességet”

4.

Az első érvarrat útja,
LYON

Dr. Hartyánszky István szívtranszplantáló sebész, a Magyar Transzplantációs Társaság elnöke és csapata

*

„Ezen az úton minden sebész végigmegy, kövess most Te is, hogy megismerj egy zseniális felfedezést!”



6.

Az első sikeres veseátültetés útja,
BOSTON

Nagy Réka (17) vesetranszplantált atléta és a transzplantált gyermekek csapata

„Gyalogolj velem az új világban, és ismerd meg a bostoni csoda történetét!”



Millió lépés
az életért

**UGORJ BELE
A CIPŐDBE!**

Kattints és nyerj!



8.

A magyar veseátültetési program útja
BUDAPEST,

I. SZÁMÚ SEBÉSZETI KLINIKA

Prof. Perner Ferenc sebész, a hazai szervátültetés atyja és a szervátültetettek csapata

*

„Már nem vagyok fiatal, de velem tartanak azok is, akiknek én adtam új életet, hogy megismerd az én utamat!”

9.

A szervdonáció útja
BUDAPEST, ORSZÁGOS
VÉRELLÁTÓ SZOLGÁLAT
TRANSZPLANTÁCIÓS IGAZGATÓSÁG

dr. Mihály Sándor transzplantációs igazgató és szervkoordinációs csapata

*

„Gyere velem, és ismerd meg a szerv útját a donortól a sebész kezéig!”

10.

A szervátültetettek segítségének útja,
BUDAPEST, MAGYAR
SZERVÁTÜLTETETTEK SZÖVETSÉGE

Berente Judit elnök, veseátültetett úszó, valamint a szövetség dolgozói

*

„Tarts velem a célig, és tudd meg, miért szenteltem életemet sorstársaim megsegítésére!”



5.

A Dialízis útja. Hollandia,
KAMPENB

Jakab Kinga dializált futó és a dializáltak csapata

„Az én dializált csapatom megmutatja, hogy minek köszönhetjük az életünket! Tarts velem!”

7.

Az első magyar veseátültetés útja
SZEGED, SEBÉSZETI KLINIKA

Dr. Rokszin Richárd vesetranszplantáló sebész, kétszeres Ironman és csapata

*

„Az én utamon megtudhatod, hogy történt meg Szegeden a világon 38.-ként az első magyar veseátültetés és hogyan került majdnem börtönbe az operáló sebész”



Kattints és nyerj!



BENNE VAGY?
Ugorj a cipődbe Te is!
Regisztrálj a

www.milliolepes.hu
oldalon, állíts csapatot vagy csatlakozz
egyhez és légy részese az év legnagyobb
kihívásának, magadért, sorstársaidért,
mindenkiért!

Dr. Grózli Csaba



Azért kaptál vesét, hogy

Tíz év után is tisztán emlékszem mindenre. Persze „az idő mindent megszépít”, mondják, de ez nem szép, ez csodálatos.

Manapság nem ritkaság, ám tíz évvel ezelőtt még nem sűrűn lehetett találkozni olyan esettel, hogy a házastársak szívet adhasanak a párjuknak. De ez a történet nem akkor kezdődött, amikor megtudtuk, hogy egyeznek az értékek, és Enikő lehet donor.

Öt évvel a műtét előtt, egy családi nyaralás alkalmával – már vesebetegként – összeszedtem valamilyen fertőzést. Rosszul lettem, kórházba kerültem, pumpálták belém a vért. Megérte, jobban lettem.

Kaptam öt gyönyörű évet. Éltem, mintha semmi bajom nem lenne, bár a

rendszeres nefrológiai kontroll jelezte, hogy messze nincs minden rendben. A veseeredményeim szép lassan romlottak.

Egyik vesegondozói kontrollra elkísért a feleségem is. Az eredményeim már olyan rosszak voltak, hogy az orvos „gépre akart kötni”. Ebbe persze én nem akartam beleegyezni, bevallom félttem, hogy ha dialízisre kerül a sor, onnan már nagyon nehéz visszalépni.

„Mire várnak?” – kérdezte az orvos. „Mire? Hát vesére” – vágta rá gondolkodás nélkül a feleségem. Persze a döntés nem volt ilyen egyszerű.

Enikő persze gondolkodás nélkül adta volna az egyik veséjét. Én voltam az, aki visszarántottam a földre, mondván, mi lesz

a négy gyermekünkkel, ha valamelyikünk műtétje balul sült el. Enikő szakmabeliként folytatta a tájékozódást, majd több sorstárs történetét megismerve, és sok-sok gyözködéssel arra a következtetésre jutottunk, hogy a beavatkozásnak jóval kevesebb kockázata van, mint korábban gondoltuk, viszont a várható eredmény óriási lehet az egész család számára.

Az első vizsgálatok után kiderült, hogy Enikő élődonor lehet.

Amikor orvosunk kérdezte tőlünk, hogyan csináltuk, meggyőződéssel válaszoltuk: ez a kémia, ami húsz évvel ezelőtt működésbe lépett közöttünk.

Egy újabb fertőzés aztán felgyorsította az eseményeket. Nekem sem volt más választásom, el kellett

fogadnom a hemodialízist. Folytatódtak a vizsgálatok, és miután kiderült, hogy tényleg semmi akadálya transzplantációnak, karácsony előtt, december 15-re tűzték ki a műtétet.

Egy nappal korábban kellett befeküdnünk a kórházba, és még várt ránk egy nagyon „durva”, de kötelező „megmérgetetés”: ha a szervadományozó nem vér szerinti rokon, akkor a felek motivációját törvény által előírt módon etikai bizottságnak kell vizsgálnia.

Egyenként hívtak be bennünket, először Enikőt, majd engem. Egy hosszú, fehér terítővel leterített asztal mögött ültek a „bírák”. A rögtönítélő bíróság lehet ilyen, de nekem az utolsó vacsora jelenete elevenedett meg a teremben. Zúdítták ránk a kérdéseiket, néha



ÉLJ VELE!

finoman, de legtöbbször igen keményen. Tizenkilenc év házasság után biztos-e az, hogy önként ajánlotta fel a feleség a veséjét?

A döntésüket nekünk kellett közjegyzőhöz elvinni hitelesíteni. Ez azért jó is volt,

mert sétálhattunk még egyet a városban. Hideg decemberi nap volt, jól esett a Duna-parton egy pohár forralt bor. Elsétáltunk a Margit hídig, le a margitszigeti bejáró alá. Annyira alacsony volt a Duna, hogy a Margit híd pillére alatti alagúton – ami normál vízállásnál víz alatt van – minden gond nélkül át lehetett sétálni.

Maga a műtét másnap reggel zökkenőmentesen zajlott. Enikőt kb. másfél órával előbb vitték a műtőbe. Mintha megállt volna az idő. Bevallom, az egész kórházban töltött idő alatt csak ekkor izgultam, egyedül érte. Aztán elérkezett az én időm is. Megkaptam a nyugtatókat, amiktől „csoda” történt. Teljesen megnyugodtam.



Csak arra emlékszem, hogy a műtő ajtajából integetnek, hogy mehetünk.

A vesém igen hamar és jól kezdett el működni. Két-három nappal a transzplantáció után már éreztem is, hogy egyre jobban vagyok. Enikőt öt nappal, engem kilenc nappal a műtét után engedtek haza. Otthon aztán fokozatosan javult az állapotom. A szervezetem, ahogy tisztult a felhalmozott méreganyagtól, szépen visszanyerte az erejét. A gyógyszereket persze egész életem végéig szedni kell, és a folyadékbevitelre is oda kell figyelni. Ám a napi három liter folyadékba egy-egy baráti sör is belefér. Szigorúan a vitaminok miatt.

A transzplantáció óta sok mindent másként élünk meg. Fél évvel a műtét után például egy hirtelen ötlettől vezérelve, hátizsákkal nekivágtunk Skandináviának. Éjszakai vonatokon utaztunk, és átléptük az északi sarkkört is, eljutottunk Narvikba, ami egy Norvég kisváros, és kb. 300 kilométerre északra van a sarkkörtől. De az egész utazás alatt a legnagyobb élményt a finn város, Rovaniemi jelentette. Itt lakik a Mikulás, akit persze meg is látogattunk.

Nem hiszem, hogy bármit is változott volna a kapcsolatunk a feleségemmel. Nem gondolom, hogy nekem ezért nap mint nap hálálkodnom kellene. Szerencsés vagyok, hogy Enikőt kaptam páromul. És hálás vagyok annyira, ahogy azt nem lehet leírni.

Mielőtt elindultunk Skandináviába, kikértük az akkori orvosom, Dr. Chmel Rita véleményét, aki azzal a válasszal adta a beleegyezését, hogy „Lajos, azért kaptál vesét, hogy élj vele, hát élj!”

Réda Lajos

Fotók: Családi archívum





Daninak csillapíthatatlan láza lett, és ezzel elindult egy keserves úton, amelynek szerencsére nagyon jó vége lett. Bárcsak előre lehetne tudni ezt a jó véget! Mivel azonban nem lehet, közreadjuk a történetét, hogy minden más érintett is erőt meríthessen belőle, mialatt a maga útját járja. Aki pedig nem érintett, olvassa úgy, mint egy fordulatokban gazdag thrillert, nem fog csalódni, mert az élet kiváló forgatókönyvíró.

AZ ÉN VESÉM AZ Ő ÉLETE

Tegnap még csak lázas volt...

Dani 37. hétre született egy teljesen szövődménymentes, gondozott terhességből. A vizsgálatok során egyik ultrahangvizsgálatnál sem találtak eltérést, megfelelően fejlődött. Másfél évesen kezdte a bölcsit, akkor többször megfázott, sokszor folyt az orra, vagy lázas volt egy-egy napig. Azt gondoltuk, ez teljesen normális, hiszen most került közösségbe. Egyszer a háziorvosunk csinált nála vizeletvizsgálatot, hátha valamilyen húgyúti fertőzés okozza a lázat, de az eredmény negatív lett.

Majdnem háromévesen kezdte az óvodát, ahol minden hónapban legalább egy hetet itthon volt valamilyen lázas betegséggel. A legutolsó megbetegedésnél, 2019 októberében csillapíthatatlan láza lett, amíg a lázcsillapító hatása tartott, addig csak hőemelkedése volt, majd pár óra múlva újra magas láza lett. Felhívtam a háziorvosunkat, és kértem, jöjjön el, mert nem tudom elvinni a rendelőbe – időközben ugyanis megszületett Dani kishúga,

Nati, aki akkor volt pici baba. El is jött a háziorvosunk, megvizsgálta Danit, és azt mondta, hogy semmi olyan dolgot nem lát nála, ami ezt a magas lázat indokolná. Azt mondta, hogy a Heim Pál kórházban az egyetlen csinálnak majd vérvételt, ahol kiderítik, mi lehet a baj, talán mononukleózis. Kérte, ha bemegyünk a kórházba, ezt ott mindenképpen említsem meg. Hazahívtam tehát a férjem a munkából, és elindultunk mindannyian a Heim Pál Gyermekkórházba.

Több, mint 5 órán keresztül váraкоztunk a vérvétel eredményére.

Bekövetkezett, amitől tartottunk: Daninak a kórházban kell maradnia. Tanakodtunk, ki maradjon ott vele, hogyan oldjuk meg. Végül a férjem maradt Danival, mi Natival hazajöttünk éjjel. Másnap reggel anyukám jött a kicsire vigyázni, hogy én vizit után tudjak beszélni az orvossal. Nem akartam, hogy a férjem Danit magára hagyja, vagy esetleg a Dani előtt beszéljenek olyan dolgokat, ami az ő kezelését érinti, és esetleg megrémülhet

Tartottam az üveget előtte, és mindketten sírtunk.

tőle. Rohantam be a kórházba, vártam a doktornőt, de rengeteg gyerek volt, nagyon elfoglalt volt. Kértem az egyik nővért, szóljon neki, muszáj volt beszélnem vele, de vissza kellett érnem időre, hogy meg tudjam etetni Natit. Így engedett be a doktornő, és elmondta, hogy Daninak nagyon rosszak a leletei (kreatinin, karbamid, CRP stb.), és hogy van egy húgyúti fertőzése is, amire antibiotikumot kap most, és pár nap múlva át fog kerülni másik kórházba, mert biopsziára is szükség van. Hozzátette, hogy vesetranszplantációra lesz szükség. Ez teljesen sokkolt. Nem akartam elhinni, nem akartam elfogadni, amit mond. Előző nap még csak lázas volt, most pedig biopszia, transzplantáció. Milyen idegenül hangzanak!

A férjemmel nem tudtam akkor beszélni, sietnem kellett vissza haza, etetésre, ezért a következő két etetés között visszamentünk a kórházba, és ott az udvaron mondtam el a férjemnek, amit rám zúdított reggel az orvos. Mindketten sírtunk, összeomlottunk. Ez a mi gyerekünkkel nem történhet meg! A miérteket kerestük, de hiába.



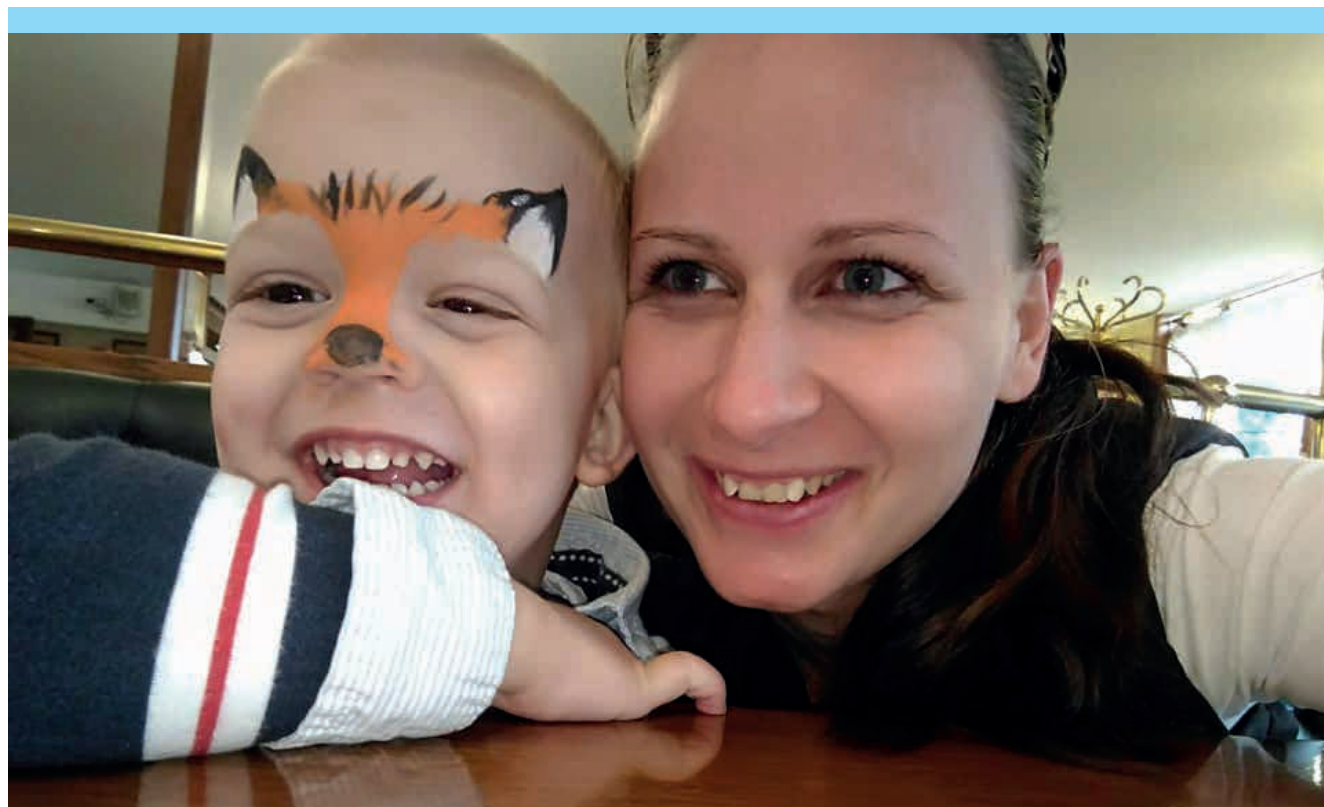
Pár nap múlva átmertünk a Bókay Gyermekklinikára, ahol megcsinálták a biopsziát, és ezt követően hetente jártunk vérvételekre. Egy hónap alatt romlott az állapota annyira, hogy el kellett kezdeni a dialízist. November közepén már betették a nyaki kanült, amin keresztül már aznap kora délután dializálták. Én október végén elkezdtem informálódni az interneten, facebookon, hogy hogyan tudnám felajánlani a vesém, kit kell megkeresnem ehhez, és milyen vizsgálatokra lehet szükség. Dani első kezelésének a napján én is a Transzplantációs Klinikán voltam, hogy vért vegyenek tőlem

és megkapjam a beutalókat a szükséges vizsgálatokhoz. Szerencsére minden gyorsan lezajlott, minden egyeztet, lehetek donor. Egyik nap viszont jeleztek, hogy a tüdőmön van valami eltérés, sajnos így nem lehet műtét, hacsak nem csinálnak egy teljes testes PET-CT-vizsgálatot vagy tüdőbiopsziát. Összeült egy onkológusokból és tüdőgyógyászokból álló csapat, megbeszélték, hogy a PET-CT szükséges, és egy tüdőgyógyászati vizsgálat is. Ha ezek rendben vannak, akkor engedélyezik a szervdonációt.

**Biopszia,
transzplantáció
– milyen idegenül
hangzanak!**

Daninak közben gyorsan romlott az állapota. 2 dl-es folyadékmegszorítás és napi dialízis mellett is folyamatosan fulladt, mert a tüdőcsúcsoknál víz maradt. Egyik nap épp lázas volt, a kocsiból alig tudtam kivenni, és kézzel vittem be a kezelőbe, ahol dializálni kezdték. Rosszul lett, görcsöt kapott, ezután már nem engedték haza a kórházból. Akkor mindenki nagyon megijedt, hogy elveszíthetjük. Február végére volt először kitűzve a műtétünk. Voltunk az altatóorvosnál, aki azt mondta akkor, hogy szerintem még sok víz van a gyerek testében, csökkentsék a súlyát 17 kg-ról 15 kg-ra, mert a szíve nem bírná ki az altatást.

Közben a férjemet is elkezdtek vizsgálni, mert az ő vércsoportja is azonos Daniéval, és ő is adhatott volna vésőt neki. Két hét alatt minden vizsgálatot elintéztünk, utoljára a sebészorvossal találkoztunk. Én, mint kísérő mentem át velük a Transzplantációs Klinikára (*Transzplantációs és Sebészeti Klinika Semmelweis Egyetem – a szerk.*), ahol a se-



bész meglátott minket, elmondta, hogy a férjem veséje túl nagy lenne egy 5 évesnek, ezért inkább csináltassam meg azt az elmaradt vizsgálatot, és adjam én a vesém.

Megcsinálták a PET-CT-t és a tüdőgyógyászati vizsgálatot is, nem találtak semmilyen eltérést, vártuk a műtét újabb időpontját. Közben jött a COVID. Szigorítottak a látogatásokon, a be- és kijáráson. Januártól váltva voltunk bent Dani mellett a kórházban, hogy a férjem dolgozni tudjon. Márciustól csak a férjem volt velem, én pedig a portán tudtam hagyni nekik csomagokat. Folyamatosan beszéltünk, videotelefonáltunk. Reménykedtünk, hogy minél hamarabb kitűzik a műtét időpontját. A kezelőorvosaink érveltek, hogy fontos a műtét, életmentő, nem várhat, de fo-

lyamatosan falakba ütköztek. Végül miniszteri engedéllyel kerülhetett sor a műtetre a COVID-járvány első hullámában úgy, hogy 2 negatív tesztre volt szükség a műtét elvégzése előtt.

2020. március 20-án pénteken beköltöztem a Gyermekklinika elkülönítőjébe Danihoz és a férjemhez, Natit pedig anyukámra hagytam itthon. Aznap megcsinálták az első tesztet, kedden pedig a másodikat. Március 26-án reggel megérkeztek a kezelőorvosaink (dr. Kelen Kata és dr. Tory Kálmán), hogy átszállítsanak minket a Transzplantációs Klinikára.

2020. március 26-án reggel a Transzplantációs Klinika Intenzív Osztályán csomagoltam ki a Dani dolgait, és nyomtam pusztit a homlokára, majd lementem a Sebészeti Osztályra,



ahol egyedül voltam egy szobában. Ott egy nővér megkért, hogy vetkőzzek le, fekjedjek le. Bekötötte az infúziót, aztán jöttek a sebészek, elmondták, hogy ha nem lesz semmi gond, akkor a Transzplantációs Osztályon fogunk ébredni, egymás mellett.

Egymás mellett ébredtünk, de az Intenzív Osztályon, mert én nagyon sok vért vesztettem. Pár napig ott maradtunk, megerősödünk, és lekerültünk a Transzplantációs Osztályra. Minden nap jött egy nővérke és megkérdezte, hogy Dani mit enne szívesen, mindig próbáltak a kedvére tenni. Én hamar megtanultam felkelni az ágyból és Dani segítségével lenni, hogy a nővéreknek kevés gondjuk legyen velünk. A COVID miatt csak mi voltunk az osztálynak abban a szárnyában. Danit egyik nap elvitték ultrahangra, közben nekem kihúzták a csövet az oldalamból, hogy másnap már át tudjunk menni a Gyermekklinikára. Mikor Danit visszahozták, neki is ki akarták húzni a draint, de sajnos egy zsírszövet darab is kijött. Ezt egy újabb műtéttel tudták helyrehozni.

Április 3-án kerültünk vissza a Gyermekklinikára. Amikor odaértünk, Kati néni, a nővérke a kezembe adott egy másfél literes flakont, hogy

gyűjtsük a Dani vizeletét. Kérdeztem tőle, hogy ez most komoly? Hiszen Daninak már december óta nem volt vizelete, egy csepp sem. Kihúzták a katétert, és Dani szólt, hogy pisilnie kell. Tartottam az üveget előtte és mindketten sírtunk. Én azért, mert végre gyógyul, minden jóra fordul, ő pedig azért, mert még fáj neki.

Másnap jött be a férjem, hogy leváltson a kórházban, hogy haza tudjak jönni én is pihenni, gyógyulni. Dani napról napra jobban volt. Az eredményei nagyon jók voltak. Csütörtökön mentem vissza értük a kórházba, szombaton pedig már biciklizett.

Most már csak öthetente járunk kontrollra. Csatlakoztunk a Trappancs csapatához és – saját kívánsága alapján – elkezdett teniszezni. Az idén kezdi az iskolát, ami – biztos vagyok benne –, nagyon nagy megpróbáltatás lesz a számára, hiszen majdnem 2 évig nem járt óvodába. Először a betegsége miatt, aztán pedig a COVID-járvány miatt.

Bízom benne, hogy egy jó időre elfelejthetjük a hosszas kórházban tartózkodásokat, és nagyon sok ideig fog működni ez a vese, amit Tőlem kapott.

Törökne Horváth Ildikó
Fotó: családi archívum



Hosszú előkészítő munka után, áprilisban jelent meg Mocsonoky Anna: Szervátültetett vagyok című könyve, ami mindnyájunknak szól. A transzplantációról, emberekről, sorsokról, átélt érzelmekről, melyből erőt meríthetünk. Hitet és bizonyosságot ad a szereplőktől, hogy soha nem szabad feladni. Álljon itt most néhány példa arra, hogy mit gondolnak a könyvről az olvasók.

A szervátültetésről sokan sokféleképpen hallanak, mégis kevesen tudnak a tényekről. Arról, hogy milyen hatalmasat fejlődött az orvostudomány, hány és hány élet menthető meg, mennyire fontos, hogy beszéljünk a donáció fontosságáról. Mivel jómagam is érintett vagyok, nyomon követem Anna szerzői oldalát. Összegyűjtöttem néhány olvasói véleményt, amit most szeretnék összegyűjtve a Szervusz magazin olvasói elé tárni. Íme pár vélemény a könyvről, szerkesztés nélkül.

„Annyira szép a könyv, hogy csak szünetekkel tudom olvasni, mert a könnyek elhomályosítják a látásomat.” (Bukovits Károly)

„Érintettként nagyon átélek-átérzek minden mozzanatot, hol sírok, hol mosolygok. Sokszor visszaköszönnek gondolatok, események az olvasottakból. Ha elvonatkoztatok, és „külsőként” próbálom olvasni, akkor szívbemarkoló, lebilincselő, érdekes olvasmány, sokan meríthetnek erőt belőle!” (Feldmann Klára)

„Könyve a legnagyobb segítség volt nekem a fájdalomban. Viszonylag még friss a veszteség, talán így most picivel könnyebb! Szeretném megköszönni, hogy közvetítette felénk is, mint szervdonor hozzátartozóknak, hogy mennyi mindent adott szeretett Öcsém hirtelen, tragikus halála embertársainknak. Testvérem neve is szerepel az Kiss Irma által létrehozott emlékművön. Neki is nagyon sokat köszönhetünk! Az Önök történetét is megkönnyeztem... Más megközelítésből látok már mindent. (Kondor Mónika)

„Eddig jóformán semmit sem tudtam a transzplantációról, a műtétig vezető útról, illetve a műtét utáni életéről. Az interjúk alapján is csak sejtésem lehet arról, amit a szervátül-

tettek átéltek/átélnék. Nekem nagyon tetszenek a személyes hangvételű interjúk, amiket készítesz, abszolút hiteles és ez ritka nagy kincs. Nagyon értékes könyv, köszönöm!” (Nagy Attila)

„Nagyon fontos könyv, nekem nagyon sokat jelentett: megrázó, tanulságos.” (Erőss Erna)

„Olvastam a könyvét, mélyen megérintett és megindított még így is, hogy részese voltam a fiam által a donációnak. Egy tüdő- és vesetranszplantáción átesett fiú édesanyja vagyok. A fiam 13,5 évesen lett tüdőtranszplantált, utána végre élhetett az életét, középiskola, érettségi és felvették mérnök-informatikus szakra. Aztán jött a feketeleves: veseelégtelenség... én nem lehettem donor, jött a dialízis, egyetem jegelve másfél évig. Aztán végre jött a riadó, meglett a vese, örök hálá az ismeretlen fiatalembernek és családjának. Remélem, további könyvekkel lehetővé teszi és hidat épít, hogy megismerhessék a transzplantáció csodáját, de közben a szervre várók és családtagjaik mindennapjait, valamint az adományozó szemszögéből is a megélt napokat.” (Tóth Mária)

„A könyv egy Csoda, ami sokunk életét megváltoztatja, megváltoztatta. Nekünk, műtötteknek erőt ad a további életünkre, hogy igenis, mi erősek vagyunk és minden elélni kerülő nehézséget megoldunk, hiszen mi már MEGCSINÁLTUK.” (Cséke Dianna)

Még sok-sok hasonló véleményről írhatnék, ehelyett azt javaslom, vegyék kezükbe mielőbb, és ajánlják barátaiknak, ismerőseiknek, hisz a sorsunk egy nyitott könyv, nem tudhatjuk, mikor kerülünk érintettként közelebb e témához.

Tóthné Pataki Csilla
2,5 éve szívtranszplantált

A könyv a HVG kiadó gondozásában jelent meg,
megrendelhető a Kiadótól:
<https://hvgkonyvek.hu/konyv/szervatultetett-vagyok>



Nekem az volt az igazi meglepetés, hogy a kezelőorvosom is olvasta a könyvet, rám ismert, és nagyon meghatotta az én szemszögemből elmondottak a műtétről, a családról, a rehabilitációról és az átélt izgalmakról. „Mostantól másképp fogok tekinteni a betegeinkre” – mondta. Szerintem már ezért is megérte!

Most dobbant meg újra a szíve

Most már azt mondom: jó döntés volt!



Keresztfiával Benettel, akivel úgy foglalkozott, mintha a sajátja lenne.

Kondor Tamást 35 éves korában ragadta el családjától és szeretteitől a sors. Halála körülményei a mai napig tisztázatlanok. Szerveivel négy embernek adott lehetőséget egy új életre. A történetét édesanyja osztotta meg velünk.

Tavaly január elején az egyik hajnalra történt velünk a szörnyű tragédia. Annyit tudunk, hogy Tamás fiam előző este a faluban - ahol lakunk - ismerősei társaságban volt, ahonnan a társaság elmondása szerint késő éjjel sértetlenül hazavitték, az autóból kiszállva a házuk udvarára bejött. Viki lányom és párja azonban azon a hajnalon Tamást a házuk udvarán a földön, a hóban, a hátán fekve találta, eszméletlen állapotban. A lányom öt óra körül indult volna dolgozni, a párja Péter az autóját akarta előmellegíteni az induláshoz, és akkor látta meg Tamást a földön fekve. Azonnal hívták a mentőket, akik rövid időn belül a helyszínre érkeztek, folytatták tovább az ellátását, amit a mentő kérésére a lányom és Péter a mentőszolgálat

diszpécserének utasításai alapján elkezdtek, majd beszállították a megyeszékhely kórházába. Tamás a fejsérülése miatt több órás műtéten esett át.

Én több éve Németországban dolgozom, s amikor a lányom reggel értesített a balesetről, azonnal hazaindultam. Az utaztató cég segítőkészsége, gyors intézkedése példaértékű volt, soron kívül segítettek a hazautazásomban. Este 21 óra körül értem a kórházba. Egész éjjel és másnap is a fiam mellett voltam a testvéreivel együtt. Másnap az intenzív osztály vezető főorvosa tájékoztatót Tamás állapotáról. Elmondta, hogy a gyermekem olyan súlyos koponyasérülést szenvedett, hogy sajnos már nem tudtak rajta segíteni. Az agyhalált megállapító háromtagú bizottság hamarosan megvizsgálja, és ha az egymást követő háromszori vizsgálat ezt igazolja, akkor nincs mit tenni. A vizsgálatok megtörténtek, és aznap este az intenzív osztály ügyeletes orvosa közölte velünk, hogy Tamás agyhalott.

Előzőleg – amíg a vizsgálatokat végezték – a főorvos behívott egy beszélgetésre, és tájékoztatót engem arról, hogy amennyiben az orvosi bizottság alátámasztja az agyhalál állapotát, Tamás szerveit felhasználják szervátültetésre. Nagyon sírtam, és azt mondtam, hogy én ezt nem szeretném, és ezt a lányaimmal meg kell beszélnem. Erre főorvos úr közölte, hogy az egészségügyi törvényben a betegjogok között szerepel az önrendelkezéshez való jogunk, bárki életében megtilthatja, hogy halála esetén szervet vagy szövetet vegyenek ki belőle. Ha valaki életében írásban ezt nem tiltotta meg, akkor az elhunyt beleegyezését kell vélelmezni. Délután a gyerekeim, a testvéreim, és a fiam legtöbb barátja is bejött a kórházba, és együtt mentünk be a főorvos úrhoz, aki ismét elmondta, hogy a magyar törvények alapján Tamás szervei felhasználhatók szervátültetésre, de ő szeretné, ha ez úgy történne meg, hogy mi is egyetértünk vele. Mónika lányom és Tamás barátai azt mondták, hogy Tamás nagyon jó gyerek volt, másokon is mindig segített. Ha már ő nem élhet tovább, a szerveivel megmentheti mások életét. Ha a gyerekeik lennének ebben a helyzetben, ők is a donáció mellett döntenének... A szívem majd megszakadt a fájdalomtól, de így végül beleegyeztem.

A főorvos úr elmondta, hogy másnap kora reggel lesz a donáció, utána viszik a szerveit beültetésre, és dél körül Tamás szíve újra dobogni fog. Kora délelőtt a műtét megtörtént, amiről engem értesítettek. Azon a délután elmentünk vásárolni, Tamásnak olyan ruhát venni, amibe majd felöltöztetik a temetésre. Amikor beléptünk a bevásárlóközpontba, akkor megszólalt Tamás kedvenc dala, az Anyám mondta a Follow the Flow együttestől. Erre Mónika lányom megszólalt és megfogta a kezem. - Anya!!! Most dobbant meg újra a szíve! - és csak álltunk mindannyian, mélységes fájdalomunkban tekintetünk összefonódva, könnyeinket hullatva, s éreztük, hogy így van.

A temetés után kaptam egy szép levelet a Szervkoordinációs Irodától, melyben kifejezték őszinte részvétüket, és leírták, hogy mely szervek kerültek sikeres beültetésre, és

hogyan olyan embereken segítettünk, akiknek a gyógyszeres kezelés már eredménytelen. A gyermekem szívét egy 20 éves magyar fiatalember kapta, a máját a tüdejét és a veséjét Ausztriába és Németországba vitték, ott ültették be.

Tamás halálának a körülményeit még a mai napig nem sikerült kideríteni, folyik a rendőrségi nyomozás. A kórházba szállítás után kiment hozzánk a rendőrség, és forrónyomon elvégezték a helyszínelést. Amikor be mentem a rendőrségre, ott azt az információt kaptam, hogy a ház bejáratánál le volt fagyva egy víztócsa, és ott azon a jégen Tamás megcsúszott, elesett és valószínűleg ez okozta a végzetes fejsérülését. Az információt meghallgatva igyekeztem ezt a tényt elfogadni, mindaddig, amíg a boncolási jegyzőkönyvet el nem olvastam. Azt még a kórházban láttam, hogy az arca össze volt törve, de ezt az

„A gyász nem múlik el. Nem múlik el, csak körbenövi az élet. Először még nincs más, csak a veszteség. Minden pillanatban. Élesen, kímélet nélkül szakít szét testet és lelket. Meg kell bolondulni, bele kell pusztulni a fájdalomba. Úgy érezzük nincs tovább. Ekkora hiánnyal,

ekkora ürrel nem lehet tovább élni. Aztán az élet mégiscsak megy tovább. Makacsan halad, pereg az idő. Egyszer csak eljön a pillanat - ez csak később, visszatekintve válik világossá -, amikor már nem fáj megállás nélkül. Kezdenek lélegzetvételnyi szünetek lenni a kín addig megállíthatatlannak hitt hömpölygésében. Percek, amikor lehet másra is figyelni. Szusszanásnyi kis szigetek. Aztán ezekből egyre több lesz. Egyszer csak azon kapjuk magunkat, hogy reggelente, álom és ébrenlét határát már nem a jeges felismerés töri át, hogy nincs

többé. Aztán, néha már mosolyogni is tudunk, amikor eszünkbe jut: „Hm, emlékszem milyen vicces volt, amikor....!”

Az emlékek már nem fájdalmat hoznak, hanem hálát, hogy ő volt. Idővel lesz új öröm, lesz új lendület. Lesznek tervek és új vágyak is. Lesz béke és elengedés, de a gyász marad, nem csökken. Az élet nő meg körülötte.”

Orvos-Tóth Noémi



esésének tulajdonítottam. A boncolási jegyzőkönyv azonban részletesen leírta, hogy a testen huszonhat más fizikai sérülés is volt. Bordatörése, szilánkos arc- és orrcsont törése, a csípő és a farcsont tájékán több helyen is hematómák voltak. A boncolási jegyzőkönyv egyértelműen megállapította, hogy idegenkezűség történt.

A városi rendőrség úgy zárta le az ügyet, hogy bűncselekményre utaló jelet nem találtak. A boncolási jegy-

zőkönyvben rögzített sérülések ismeretében én ezt megfellebbeztem, nem fogadtam el a végzést, mert a gyerekeket bántották. Tamás mindenkivel tisztelettudó, kedves, csendes, segítőkész gyerek volt. Soha nem keveredett agresszív helyzetekbe, inkább mindig kerülté azokat. Így átkerült az ügy a megyei rendőrkapitányságra. Ezután újabb tanúkihallgatások történtek, engem is meghallgattak, ahol elmondta a nyomozó, hogy kértek még egy orvosszakértői véleményt, ami alátámasztotta azt, hogy idegenkezűség, vagyis bántalmazás történt. Tulajdonképpen senki nem látott semmit, és senki nem hallott semmit, a nyomozás még a mai napig is tart. Nagyon szeretném, ha kiderülne, hogy mi történt akkor, csak akkor tudnék megnyugodni, és elengedni őt.

Tamás halála óta másfél év telt el. Időközben elolvastam Mocsonoky Anna: Szervátültetett vagyok című könyvét, mert szerettem volna megismerni a másik oldalt is. A könyv elolvasása nagyon sokat segített nekem, az interjúkon keresztül beleláttam a szervátültettek küzdelmes sorsába, és megismerhettem egy másik donorcsalád történetét is. Felvettem a kapcsolatot a Szervdonor Családokért Alapítvány alapítójával, Csikos Józsefné Irmuskával is. A kiskunfélegyházi donorkok emlékhelyén felíratam Tamás nevét a köre. Sajnos a tavalyi megemlékezésre nem tudtam elmenni, de Mónika lányom ott volt egy kedves barátommal, ahol több szervdonor családjával és szervátültetettekkel is megismerkedtek. Idén úgy szervezem a szabadságom, hogy én is ott tudjak majd lenni.

Bár először nagyon nem szerettem volna a donációt, most már azt mondom, hogy jó döntés volt, így kellett ennek lennie, hogy a fiam szerveit felhasználják arra, hogy más emberek életét megmentse. Nem bántam meg, mert tudom, hogy valahol valakiben tovább él. Ismeretlenül is szeretném mindannyiukat magamhoz ölelni.

Lejegyezte: Berente Judit
Fotó: Családi archívum



„HÁLÁS VAGYOK, HOGY ÉLNEK!” DONORCSALÁDOK A TRANSZPLANTÁLTAKÉRT ÉS EGYMÁSÉRT

2021. áprilisában és májusában folytatódott online módon a donorcsaládok és a transzplantáltak havi találkozásai. A júniusi együttlétünket – ötletemre – ún. **hibrid modellben** oldottuk meg: a többség a Petőfi Sándor Városi Könyvtárba személyesen jött el, más online módon kapcsolódott. A későbbiekben ezt a felállást fogjuk folytatni, mert kényelmes és praktikus. Csupán egy laptop kell hozzá és kinyílik a világ. Azt szeretnénk ugyanis, hogy akiknek Kiskunfélegyháza nem elérhető távolságban van, tudjanak a neten keresztül csatlakozni, ahogyan egy-egy új tagunk Németországból vagy éppen Kelet-Magyarországról. Őszintén le kell, hogy írjam: a pandémia kényszerítette ki belőlünk ezt a lépést. Azt gondolom, hogy egyébként is időszzerűvé vált már a technikai megújulásunk.

Mind a három alkalmunkról újból „csak” annyit tudok írni, hogy csodálatos és felemelő volt. Köszönhető ez

annak, hogy aki donorcsaládtagként vagy transzplantált személyként hajlandó a elfogadásra, az őszinteségre és a másik meghallgatására, ott bizony mindenki „csupán” erősödni tudni.

A második negyedévünkől az alábbi gondolatokat szeretném kiemelni:

Májusban végeztünk egy olyan gyakorlatot, amikor mindenki ugyanazt a befejezetlen mondatot kapta, majd egészítette ki: **„Szabad vagyok arra, hogy...”** A feladat alapján az derült ki, hogy mennyi mindenre szabadok vagyunk, és hogy érdemes ezt tudatosítanunk, nem csupán a hiányainkon rágódunk.

„Máshol nem tudom azt elmondani, ami itt lehetséges.” Újfent szóba jött az közöttünk, hogy a társadalom kevésbé nyitott, sőt néhány esetben bántó a donorcsaládok irányába. A csoportban kapott meghallgatás,

megértés és elfogadás azonban erőteljesen tud adni a mindennapokhoz.

„Jó érzés arról olvasni, amikor egy szervátültetett hálás” – hangzott el egy édesanya szájából. Tőle kaptuk a jelen bejegyzés meghatározó és egyben megerősítő címét is: **„Hálás vagyok, hogy élnek!”** (Megjegyezném: a hála hálát szül.)

Beszélggettünk az egyik alkalommal – fő témaként – a kapcsolatainkon belüli kölcsönösségről, illetve annak hiányáról. Itt lett az „aláhúzva”, hogy nem mindegy: egy adott kötelékben karácsonyfadíszek vagyunk vagy érezzük a törődést. **„A kölcsönösségből erőteljesen lehet meríteni.”**

„Ha meghallgatom a másikat, akkor a saját bajom már nem akkora nagy.” Páran a csoportunkból újból és újból szavakba öntik, hogy az elhunyt családtagjuk után a közösségünk új «családként» gazdagítja az életüket. Mindez tudatosan értelmezve: **nem vagyunk egyedül.**

„Az élet körbenövi a fájdalmat” - hangzott el az áprilisi alkalmonkon. Más a szenvedésről úgy nyilatkozott, hogy **„meghúzódik a sarokban”**. Beszédes és elgondolkodtató képeket rejtenek ezek a mondatok.

„Muszáj valamit csinálni és menni előre.” Az egyik édesanya a saját példáján keresztül arról beszélt, hogy neki a saját gyászfeldolgozásához sokat ad az, hogy kapcsolatba kerülhetett transzplantált személyekkel. Igazi fordulatként élte ezt meg.

„Hálát kell adni a működő testi funkciókért!” A szóban forgó gondolatot az egyik transzplantált fiatalember fogalmazta meg. Mennyire nem figyelünk oda a jóra, inkább csak a hiányaink és a félelmeink foglalják le a tudatunkat...

Egyik donorcsaládtagunk, aki sok-sok km-t utazva tud csak közeánkhoz eljönni, a pandémia ideje alatt vírussal fertőződött meg. Nagyon beteg lett, de lassan fel tudott teljesen épülni. Tőle hangzott el, hogy **„Élni akarok.”** Az életigenlés egy igazi erőforrás. Megerősítően hatott ez mindannyiunkra.

Az egyik csoporttagunkról pedig kiderült, hogy a gyertyaláng hu oldalon mindennap gyújt egy mécsest. Meghatott a megosztása.

A június végi – „könyvtáros” és egyben „hibrid” – alkalmunk után közösen mentünk el jeges kávé inni, amely tovább erősítette bennünk azt a tudatot, hogy jó együtt. Azért azt is meg szeretném osztani, hogy a „sima” online találkozásaink szintén gazdagítóan hatottak ránk - a visszajelzések alapján.

Végtelenül szerencsésnek érzem magam, hogy pszichológusként jelen lehetek a csoportalkalmainkon. Hálásan köszönöm, hogy vagytok - mind online, mind személyesen!

Dr. Domján Mihály



6100 Kiskunfélegyháza, Kálvária utca 26.

Csikós Józsefné, Irma – Telefon: 20/581-1805 • e-mail: csikosneirma@szervdonorok.hu

Huszár Csaba – Telefon: 20/929-4708 • e-mail: huszarcsaba@szervdonorok.hu

Számlaszám: OTP 11732071-23258039



Izgalommal, kétséggel, örömmel és vegyes érzelmekkel fogadtuk el a meghívást az ötnapos rendezvényre. A nyitó dátum közeledtével többször próbáltuk elképzelni, milyen is lesz több napot közösen eltölteni. Utólag elmondhatom, hogy megtisztelő, felemelő, szeretetet és erőt adó esemény volt.

Már az érkezésünkkor minden kétségünk elszállt, éreztük, hogy jó helyen vagyunk. Itt kell lennünk! Szeretettel, régi barátként fogadtak bennünket. Jó érzés volt újra találkozni azokkal az emberekkel, akiket már korábban megismertünk, a Trapi-napokon és a Szervdonorok emlékművénél szervezett eseményeken.

A megnyitó csodálatos és meghatározó volt. A felvonuló emberek arcáról sugárzott a boldogság és a szeretet. A bajnokság alatt sokakat nem a versengés és a győzni akarás, csupán a mozgás öröme és a közösség összetartó ereje

motivált. Példaként említhetjük a kerékpárosok versenyt a Velencei-tó körül. Jó volt látni a mosolyt és a boldogságot az arcokon. Az életigenlést, és hogy milyen tudatosan élnek és vigyáznak a kapott szervre, amiért nap mint nap kifejezik hálájukat. Számos sportág versenyt néztük, szurkoltuk végig közösen. Együtt örültünk és éltük át a siker élményét. Örömteli érzés volt donorcsaládtagként, transzplantált személyekkel együtt megélni az eseményeket. A két oldal egymásra találásából, a történetek elfogadásából, a hálából, a szeretetből, valamint az oldalak közötti kölcsönösségből erőt lehetett és lehet meríteni.

Nekünk jutott az a megtisztelő feladat, hogy a győzteseknek átadjuk az érmeiket. A közösen megélt öröm pillanata, egy ölelés, egy meleg kézfogás és az adás öröme erőt adott a két oldal szeretetteljes kapcsolatának folytatásához.

Olyan emberek kaptak érmet, akik az eredményeik alapján legjobban teljesítettek (ugrottak, futottak, dobtak, úsztak, szinte lehetetlen is felsorolni a sportágakat).

A szervátültetettek, akikkel együtt töltöttük ezt az időt, ha kaptak érmet, ha nem, akkor is már mindannyian győztesek. Az élet nagy győztese, mert lehetőséget kaptak egy új, jobb és teljesebb minőségű életre. Minden szervátültetettnek és szervre várónak további jó egészséget és sok sikert kívánunk.

Gratulálunk mindazoknak, akik a rendezvény szervezésében és kivitelezésében részt vettek. Hálásak vagyunk, hogy a program részesei lehettünk, ahonnan feltöltődve, új tervekkel és célokkal térünk haza.

Hálásak vagyunk, hogy Veletek együtt lehettünk!

A donor családok nevében:
Irma néni



KOPJAFAGONDOZÓ ÖNKÉNTESSEK

2021 tavaszán létrehoztunk egy önkéntes csoportot azokból a szervátültetettek közül, akik arra vállalkoztak, hogy a Fiumei úti Sírkertben az Ismeretlen donorok emlékére állított kopjafa virágágyait gondozzák. Beültették virágokkal, létrehoztak egy Messenger-csoportot, ahol a munkát koordinálják, és a csoporttagok szinte naponta járnak ki locsolni, és az emlékhely környékét rendben tartani. Örömmel mutatjuk be őket, s aki kedvet kap, csatlakozhat hozzájuk.

Egy közösség annál erősebb, minél többen tartoznak hozzá. Egy embercsoport akkor válik közösséggé, ha a sorsuk, céljuk összeköti őket. Mindenki hozzáadja a közösség életéhez azt, amire lehetősége van, a tudását, a munkáját, elkötelezi magát, és a dolog elkezd működni. Az idén tavasztól igazán nemes célért fog össze egy új közösség, amelyhez valóban lélekemelő csatlakozni. Mielőtt bemutatjuk őket, hadd emeljem ki egyikük gondolatát: az egészségünk fenntartása folyamatos törődést igényel, úgy ahogy a Kopjafa és az emlékmű virágainak a gondozása is. Gyönyörű és igaz párhuzam.

VINCZE BALÁZSNÉ, LILLA



2016.10. 05-én kapott az akkor nyolcéves kislányom máját hepatoblasztóma alapbetegség miatt. Azon a hétvégén – akkor volt a Szervdonációs és Transzplantációs Világnap – a hálától könnyes szemmel álltunk a Transzplantációs Klinika intenzív kórházában, a következő év márciusában viszont már részt tudtunk venni a Ismeretlen Donorok Emléknapján. Ezt követően ugyanolyan természetes, hogy rendszeresen meglátogatjuk a Fiumei Úti Sírkertet, a Kopjafát, és rendbe tesszük a környékét, mint ahogyan a nagyik és dédik sírhelyét is gondozzuk. Egy családtagunk – a lányunknak másodjára életet adó anyja – nyugszik valahol, és nekünk itt van lehetőségünk tiszteletünket leróni.

KUTASI VALÉRIA

2015 januárja óta vagyok vesetranszplantált. Örömmel segítek a kopjafa körül, amit csak tudok. Szeretem a közös kertészkedéseket, mert nagyon jó a társaság. A lelkemnek nagyon jól tesz, amikor a kopjafa körül tevékenykedek, mert így tudom a hálám kifejezni, és a testemnek is, mert utána nagyokat sétálok a Fiumei úti sírkertben.



SZÜCS HENRIETT

Tíz éve vagyok vesetranszplantált. Fontos, hogy méltóképpen tudjak emlékezni a donorra, akitől az új életemet kaptam, ezért jelentkeztem a kopjafát gondozó önkéntes csapatába. Az elmúlt időszak bezártsága után jól



tesz, ha az ember új kihívásokat, feladatokat keres magának, és mivel kedvelem a természetet, a növényeket, virágokat, így arra gondoltam, szívesen segítenék gondozni, locsolni az emlékhelyen található növényeket. Remélem, munkámmal hasznos tagja lehetek az önkéntes csapatnak.

KUTIKÁNÉ OROSZ ANNA



Szívtranszplantált vagyok. 2003. szeptemberében kaptam az új szívet, egy héttel az 50. születésnapom előtt. Életem legszébb születésnapjához ajándéka!

Hálával és szeretettel gondolok arra az emberre, aki által tovább élhetem az életem. Ezért is külön öröm számomra, hogy lehetőségem van részt venni ebben a munkában. Nyáron az unokáimat is magammal vittem, akik már a transzplantációm után születtek. Együtt tenni valamit nagyon jó!

PATAKI CSILLA

2018. októberében volt a szívtranszplantációm. Idén tavasszal egy felhívásra jelentkeztem önkéntesként a kopjafagondozók csapatába. Az Ismeretlen Donorom (hadd írjak róla így, nagybetűvel) az új Életet, ezzel együtt az új lehetőségeket is megadta nekem, hogy átértékeljem életem minden területén, mi az, ami fontos, ami boldog-



ga tesz, és amivel másoknak is segíthetek. Szeretem a virágokat, és azt gondolom, ezzel a kis gondoskodással a mindennapi hálámat így is kifejezhetem a donoromnak és mindenki másnak, aki ezen az úton végigkísér. Köszönöm, hogy itt lehetek!

HIKÁDI EVELIN

Közel három éve vagyok tüdőtranszplantált. Az egészségünk fenntar-

tása folyamatos törődést igényel, úgy, ahogy a Kopjafa és az emlékmű virágainak a gondozása is. Nekem a legfontosabb feladatom, hogy vigyázzak önmagamra, és arra a csodára, amit kaptam. Így, ha szabadidőm van, azt szeretném, ha másoknak is tudnék segíteni. Szeretnék hasznos tagja lenni ennek a fantasztikus csapatnak. Azon kívül, hogy a mindennapokból és az élet lehetőségeiből próbálom a legtöbbet kihozni, csak így tudom kimutatni hálámat azoknak, akik ajándékával én, és a sors-társaim itt lehetünk.



Berente Judit





Kéri Tamás
1977-2021

Drága Tomi!

Nem ezt beszéltük meg, baromira nem ezt! Volt nekünk kettőnknek egy mottónk. „A remény hal meg utoljára” mondást mi mindig kiegészítettük azzal, hogy „és mi ketten”. Sajnos ezt te nem tudtad betartani hiszen az élet megannyi betegséget és problémát görgetett eléd. És teljesen megértem, hogy a sok szenvedés, amin te keresztül

mentél baromira elég volt. Gyakorlatilag 17 éves korod óta beteg vagy, átestél 3 vesetranszplantáción, és ha mindez nem lenne elég még nagyon sok egyéb probléma is jött szinte állandóan. De te mindegyikből kijöttél valahogy. Sajnos a Covid okozta bezártság már sok volt Neked. Lelkileg nem bírtad már, és ez újabb betegséget hozott.

Nagyon sok mindent köszönhetek neked, hiszen amikor én még új voltam a trapik között, te már akkor is ismertél rengeteg embert, és így engem is megismertettél a transzplantáltakkal. Nagyon sok közös programot csináltunk, amivel megkönnyítetted az első éveimet a műtét után.

A gasztronómia és ezzel együtt a szakmád a szakács-ság mindig is a nagy kedvenced volt, sok embernek segítettél főzési tanácsokkal, engem is megtanítottál egy-két fortélyra. Minden nap el kellett mesélnem, még akkor is, amikor már nagyon rossz állapotban voltál, hogy mit főztünk ebédre.

Másik kedvenced a pingpong volt, amit még akkor is nagy kedvvel űztél, amikor már szintén egy betegség miatt, elég nehezen tudtál mozogni. De nem adtad fel, sőt szerettél volna fejlődni is, pedig tudtad, hogy ez nem nagyon lehetséges.

Tomikám! Ugyan csak nyolc éve ismertelek, de a barátom lettél elég hamar, mindenben számíthattunk egymásra, és nagyon-nagyon hiányzol és hiányozni is fogsz mindig!!!

U.i.: Ja, a mai ebéd zöldborsófőzelék volt fasírttal.

Diner Andrea



Szép Gyula
1951 – 2021

Szomorú és nehéz pillanat az, amikor az ember áll a temetőben és búcsút vesz olyan embertől – egy igaz baráttól – akitől még nem kellett volna. Körülvesznek régi ismerősök, és rám törnek az emlékek, a múlt képei egymást lökdösve, tolakodva jönnek elő. Ennyi idősen és ilyen események után értettem meg, és érzem igazán, hogy minden halállal kevesebb vagyok!

Az emberek, akik életünk szakaszaiban mellettünk vannak, mind-mind adnak valamit az életünkhöz, amitől olyanokká válunk, amilyenek vagyunk. Miközben válogatok a 27 éves barátságunk előtörő képei közül, Gyula kedves mosolya van a szemem előtt, és a szokásos köszönet cseng a fülemben.

Nem tudom miért kellett itthagynia ezt a világot, de ahogy az ismerős dalban is éneklük, csak a jók mennek el... Biztos más feladatot kapott, és ahogy ismerem, azt is jól fogja csinálni.

Mindkettőnk életének nehéz szakaszában, a dialízisálmáson ismertük meg egymást. Mindig lehetett rá számítani. A felejthetetlen közös utazások, kalandok, versenyeken elért sikerek kovácsolták ilyen szorossá kapcsolatunkat!

Mióta ismét dialízisre került, sokszor beszéltük telefonon. Bízott-bíztunk egy új lehetőségben. A régi csapat tagjaival együtt terveztük, hogy közösen köszöntjük fel közelgő 70. születésnapján, és felelevenítjük a történeteinket. Sajnos ezt már nélküle fogjuk megtenni.

Ilyenkor fáj igazán, hogy rohanunk az úton valami felé, és elmennek azok az emberek, akik valaha az életünk szerves részeszei voltak. Soha nincs elég időnk az emberi kapcsolatokra, és mire rájövünk, hogy mi a fontos, bizony már késő!

Gyula! Te mindig része leszel az életemnek, és azoknak az embereknek is, akik életük során megismertek és megszerettek! Köszönöm, hogy a Barátom voltál, hogy ismerhettelek, és köszönöm mindazt, amit tőled kaptam.

Isten veled Gyula! Nyugodj békében!

Lőrincné Halász Klára

Biztonság, bizalom, önbizalom

I. RÉSZ

Az egészséges fejlődés egyik alapvető feltétele, hogy megtanulunk bízni. Gyermekkorunktól kezdve újabb és újabb területeken és emberekkel kapcsolatban találkozunk ennek a folyamatnak a kihívásaival. A külvilág és az élettapasztalatok sokféle módon alakítják azt, ahogy a bizalommal bántunk. A pszichológiában az „ösbizalom” kifejezést használják arra a tapasztalatra, amit egy



csecsemő az őt gondozó fontos emberekkel való kapcsolatában él meg. A Természet, az evolúció, Isten vagy más szervező erő úgy találta megfelelőnek, ha ezt a képességet egyidőben fejlesztjük ki érzékszerveink és végtagjaink használatával, még az előtt, hogy beszélni, járni kezdenénk. Ez is szimbolizálja milyen fontos ez a lépcsőfok, az alapkövek egyike. A gyermek a teljes kiszolgáltatottság állapotában tapasztalja

meg a gondoskodó jelenlétet, azt, hogy jelzésére válasz érkezik. Annak a tudata, hogy amit ő tesz, az hatással van a környezetre, reagálnak rá, és ő is képes a válasza kulcsmozzanata a kapcsolatok kiépítésének. A hónapok, évek során ez elvezet oda, hogy a kis lény megtanul bízni a körülötte lévőekben és önmagában, abban, hogy ő jó és szerethető.

Ezt a gyönyörű és elképesztően fontos folyamatot számos tényező megtörheti. Ha a gyermek jelzésére nem, vagy ritkán érkezik válasz, vagy az túl sokszor nem az ő igényeiről szól, „túlgondozzák”, esetleg bántják, vagy kiszámíthatatlan módon gondoskodnak róla, az összezavaró lehet számára. Erre válaszolhat visszavonulással, magába zárkózással, vagy azzal, hogy teljes lényével másokra hangolódik, önmagát háttérbe szorítja. Talán az egyik legkomplikáltabb helyzet, amikor „kettős üzenetet” kap, mást a szavak szintjén és mást a tettek és gesztusok terén. Mi segíthet ilyenkor eligazodni, melyik jelzésre kell hallgatni, mi az elvárt, mi a jó? Minden új emberrel, az élet új színtereivel, tevékenységekkel, döntésekkel kapcsolatban újra éljük a bizalom vagy bizalmatlanság dilemmáját. Tudnak itt vigyázni rám? Biztonságban vagyok? Amit

mondanak, az tényleg úgy van? Szabad kifejezni, ha valami nem jó? Képes leszek megfelelni az elvárásoknak? Vajon hogyan tudunk dönteni ezekben a kérdésekben?

A válasz meglepően egyszerű, és visszavezet minket a kör elejére: önmagunkba vetett bizalommal. Amikor bízunk magunkban, sokkal kevésbé érezzük magunkat kiszolgáltatottnak új helyzetekben. Tudjuk, milyen eszközök állnak rendelkezésünkre, bízunk abban, hogy a tőlünk telhető legjobbat fogjuk tenni és azt is, hogy ha ez a tanulási folyamat nem a sikerről szól majd, akkor azt feldolgozzuk. Ha ez utóbbiban is tudunk bízni, másokkal kapcsolatban is könnyebb dolgunk van, támaszkodunk tapasztalatainkra, érzéseinkre, döntéseinkre, megőrizve kíváncsiságunkat és nyitottságunkat. Ilyenkor merev előítéletek vagy kétségbeesett megfelelés nélkül mutathatjuk meg önmagunkat. Érzékeny egyensúly ez, a jó és rossz tapasztalatok, a félelem a lelki fájdalomtól, veszteségtől vagy megszegyenüléstől könnyen vezet arra az útra, hogy megvonjuk a bizalmat magunktól és másoktól is. Ha egy kudarc túl mélyen érint, az oda vezethet, hogy lemondunk az élet és a kapcsolatok nyújtotta lehetőségekről, elkerülünk, és nem bizakodunk abban, hogy lehet jobb. Olyan ez, mint táncolni egy házibuliban. Vannak szegénylősök, akik feloldódnak, és megtapasztalják, milyen jó önfeledtnak lenni, utána soha többet nem fogják vissza magukat, ha táncra kerül a sor. És vannak, akik soha nem tudják, vajon jól csinálnák-e.

A bizalommal teli világ egy békésebb hely, az alapja ott van, abban, hogy először magunkkal kapcsolatban építjük (újra) ezt a meghitt kapcsolatot.

Tusor Lilla



Dr. Garai Dóra

pszichológus és családterapeuta

06 30 / 473 4725

garaidoraborbala@gmail.com

Gallus Edit

mentálhigiénés szakember
és családterapeuta

06 20 / 801 7333

gallusedit@gmail.com

Tusor Lilla

klinikai szakpszichológus

06 30 / 976 0552

tusorlilla@gmail.com

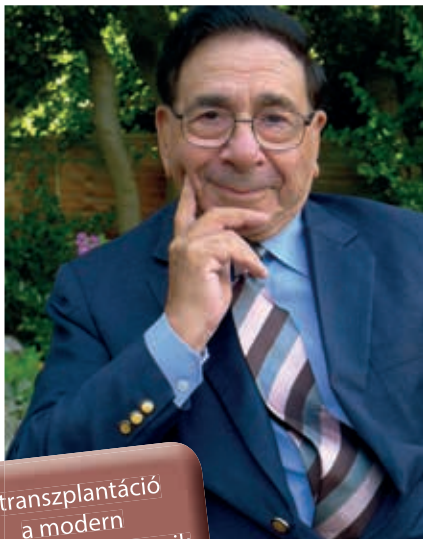
Immár 50 év

a túlélési rekord

A Franciaországban élő Angela Dunn immár öt évtizedet élt le aktívan, egészségesen azzal a vesével, amelyet 1970. július 25-én ültettek be a szervezetébe. Alapbetegségéről hallgatnak a hírek, de az tudhatjuk, hogy előtte hosszú időn át dializáltak. Ötven évvel ezelőtt a transzplantáció meglehetősen ritka beavatkozás volt, és nem kecsegtetett sem túl hosszú, sem túl jó színvonalú élettel. A műtét idején 23 éves Angéla úgy tudta, hogy ha szerencséje lesz, megélheti majd a 30. születésnapját.



A transzplantáció
a modern
orvostudomány egyik
legnagyobb sikere



A műtétet Sir
Roy Calne profesz-

szor végezte, akinek nevéhez az első kilökődésgátló gyógyszer kifejlesztése is kapcsolódik. 1986-ban ütötték lovagá. A professzor Cambridge-ben (Egyesült Királyság), az Addenbrooke Kórházban dolgozott, azonban Angela nem volt szállítható állapotban, így a professzor utazott hozzá, a közel 300 km-re fekvő Halton város kórházába. Sir Roy nevéhez egyébként sok úttörő beavatkozás fűződik, többek között ő végezte az első májátültetést is Európában, 1968-ban. Ma is él, 91 éves.

John Bradley professzor, nefrológus, az Addenbrooke Kórház kutatási igazgatója sok éven át dolgozott Sir Roy-jal. Így mesélt erről a korszakról: „Sok akadályt legyőzött a vesetranszplantáció előtt, különösen annak korai szakaszában. Talán a legjelentősebb a hatékony immunszuppresszió kifejlesztése volt a beültetett szerv kilökődésének megelőzése érdekében,

amely területen karrierje során folyamatosan fejlődött. Sok beteg életét változtatta meg, és nyugdíjba vonulása után is mindig élénk érdeklődést tanúsított az eredményeik iránt. Angela vesetranszplantációjának 50. évfordulója egy újabb elképesztő siker, amelyet nem lehetett volna elérni rendkívüli készségei és a betegek iránti odaadása nélkül.”

Paul Bristow, a brit vesebetegek ellátását összefogó Kidney Care UK vezérigazgatója elmondta: „E figyelemre méltó alkalom nem múlhat el úgy, hogy azon túl, hogy Angelának további jó egészséget kívánunk, ne emlékeznénk hálával a több ezer donorra, és ne fejeznénk ki hálánkat családjuknak a nagylelkűségükért. Nekik köszönhetjük ezeket az életmentő ajándékokat.”

„A transzplantáció a modern orvostudomány egyik legnagyobb sikere. Az olyan történetek, amilyen Angeláé, valóban inspirálóak, és megmutatják, hogyan kapják meg a betegek a második esélyt az életre, köszönhetően ennyi ember önzetlen cselekedetének” – tette hozzá Paul Bristow.

Záró gondolatként pedig álljanak itt egy másik transzplantált, az Addenbrooke-i Vesebetegek Szövetségének tagja, Andrew Norton szavai: „Angela segítsége és kemény munkája nélkül az Egyesületünk nem is létezne. Szeretnénk megköszönni neki és minden egészségügyi szakembernek, aki lehetővé tette számára, hogy azzá váljon, aki: a leghosszabban működő beültetett szerv boldog gazdája a világon.

Dr. Varga Zoltán

Forrás: Trinity Hall, Cambridge

Nemrég azonban a 74.-et élte meg. Jól van, és boldogan éli az átlagemberek életét. Sok éven át – a transzplantációs játékok kezdetétől fogva – versenyzett Cambridge-ben és Nagy-Britanniában, de külföldre is eljutott, többek között futott minimaratont a New York-i Central Parkban, indult 5 km-es távon az athéni utcákon rendezett futóversenyen és 1500 méteren a híres görög régi Olimpiai Stadionban. „A szervátültetés számomra maga volt a csoda, nagyon szerencsés voltam” – mondja Angela, aki napjainkban kertészkedéssel, és finom ételek készítésével tölti legszívesebben az idejét, és aktívan részt vesz a helyi rendezvények szervezésében Cahors melletti (Dél-Franciaország) falujában.

Egy májtranszplantált átúszta az Ontario-tavat

Fantasztikus teljesítményről értesültünk a szervátültetett úszók Facebook-oldalán keresztül. A kanadai Jillian Best májtranszplantált úszó augusztusban sikeresen keresztülúszta az Ontario tavat Niagara-on-the-Lake-től Torontóig. Élete leghosszabb úszása volt az 52 km, és 18 órát töltött a vízben. Kora hajnalban, még sötétben indult el, hogy napnyugta előtt célba érhesen.



SZÁZEZER DOLLÁRT GYŰJTÖTT ÖSSZE ANNAK A KANADAI KÓRHÁZNAK, AHOL ŐT ÉS AZ ÉDESANYJÁT IS TRANSZPLANTÁLTÁK



„A májátültetésemet leszámítva soha életemben nem éreztem magam ennyire boldognak. Tudtam, hogy a családom vár rám a tó másik oldalán, s ez még egy ok volt arra, hogy ne adjam fel” – nyilatkozta célba érése után Jillian.

Ennek az erőfeszítésnek a sikere nem lett volna lehetséges a támogató csapatom nélkül. Mindannyian hihetetlen emberek! Minden tag a csapatomban hozta a szaktudását, tapasztalatait és százszázalékos elkötelezettségét, hogy keresztül ússzam az 52 km-es Ontario-tavat. Kicsit hasonló volt a helyzet, mint az élet sok más területén, amikor „pompom lányokkal” veszed magad körül. Ezek az emberek hisznek benned, és azt akarják, hogy sikeresen elérd a kitűzött célod. A környezeted és az az energia számít, ami körülvesz téged.

Amikor fogy az idő, és amikor a dolgok egyre nehezebbé válnak, képesnek kell lenni arra, hogy a hozzád legközelebb álló emberekre tekints, és tudd, hogy ott vannak mögötted. A támogatás minden! – írta Facebook-posztjaiban Jill.

Jillian úszásával százezer kanadai dollárt gyűjtött össze annak kórháznak, ahol őt és az édesanyját is transzplantálták. Úszásával felhívta a figyelmet a szervadományozás fontosságára. Kanadában az európai országokkal ellentétben nem a vélelmezett beleegyezés, hanem a donorkártya-rendszer szerepel a törvényben, így az esemény kapcsán sokan regisztráltak szerv- és szövetdonornak.

Gratulálunk Jill!

Facebook posztokból összegyűjtötte:
Berente Judit

Imádom a lélegzetem

Tüdőtranszplantáció után, májtranszplantáció előtt

Lehet beszélni vallásról, elvekről, családi hozadékokról, hagyományokról, de én eddig azt tanultam, hogy csak akkor gyógyulhatok, fejlődhetek és léphetek lépésről lépésre, ha magamban hiszek elsősorban. Ez a legnagyobb fegyverem! Hiszek magamban, hogy megpróbálom; hiszek magamban, hogy végig csinálom; hiszek magamban, hogy rajtam nem fog múlni; hiszek magamban, hogy jobbá teszem; hiszek abban, hogy sikerülni fog; hiszem, hogy én mindent megteszek. Hiszek abban, hogy bármi jön, ha csak rajtam múlik, biztos, hogy minden rendben lesz, és mindig olyan boldog, teljes életet élek, mint MOST, bármi történjen közben. Én ezt tehetem, én ezt teszem!

12 éves koromig asztmával és tejallergiával kezeltek, de ettől eltekintve az egészséges gyermekek életét éltem. Ekkor 2003-at írtunk. Abban az évben elvesztettem a testvéremet, akinek nyelvgyökrákja volt. Ez a gyermekkorom legrosszabb története, ami után nagyon elkezdtem fulladni. Ez azóta is jellemző rám, hogy ha stresszes vagy kimerült vagyok, akkor egyből jelentkezik. Ezért kezdtek el részletesebben kivizsgálni, s a vizsgálatok már bizonyították a cisztás fibrózist. A szüleim borzasztóan megijedtek. Nem elég, hogy nemrég vesztették el az egyik gyermeküket, a másik is kapott egy rettenetes diagnózist.

A betegség miatt az életvitem annyit változott, hogy rendszeresen kellett inhalálnom, és több gyógyszert szedtem. Minden fizikai aktivitásból felmentést kaptam, amivel persze nem éltem, 16 éves koromig táncoltam versenyszerűen, heti 3-4 alkalommal jártam 2-3 órás edzésre. Később leérettségiztem, és ekkor kezdődött, hogy egyre gyakrabban, kb. másfél évente kellett egy-egy komolyabb antibiotikumkúra, a terhelést máshogy már nem bírtam.

Az életvitemmel próbáltam mindig alkalmazkodni, persze megvoltak a magam módszerei a jobb megéléshez.

Az érettségi után továbbtanultam. Az alapszakom gyógypedagógia a tanulásban akadályozottak szakirányon a Kaposvári Egyetemen, majd a Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karon tanultam tovább pszichopedagógiát.

Az egyetem alatt 30 százalék körül volt a legjobb légzésfunkcióm, ami azért lássuk be,

nem számít annyira jónak. Az egyetem mellett 12 órát dolgoztam egy nagyáruházban, majd medenceőr voltam szintén 12 órában. Ezek működtek. Voltak trükkjeim, pl. tudtam, ha reggel nem kelek fel időben, akkor utána hiába kezdek el kapkodni, akkor is el fogok késni, csak még be is fogok fulladni mellé, ezért inkább elfogadtam, hogy „én ma el fogok késni”.

2015-ben volt egy gyakorlati évünk, amikor én már Budapesten éltem. Úgy éreztem, hogy a fővárosba költözés mindenképpen szükséges, hiszen Kaposváron csak egyetlen olyan intézmény van, ahol dolgozhatnék, és tudtam, hogy ott nem fogok tudni elhelyezkedni.

Ebben az évben ősszel voltam kontroll CT-n. A vizsgálat után elmentem dolgozni, de a mobil telefonomat a szekrényemben hagytam, így az orvosom nem ért el telefonon, ezért a szüleimet hívta és elmondta nekik, hogy rettenetesen rossz lett a CT eredménye és rég a tüdőtranszplantációs várólistán kellene lennem. A szüleim annyira megijedtek, hogy amikor végeztem a munkában, akkorra az

édesapám már ott volt értem a parkolóban. Próbáltam őket nyugtatni, mert én nem ijedtem meg, hiszen jól voltam, és akkor húztam le épp egy 12 órás műszakot.

De persze megint jöttek vizsgálatok. Kiderült egy szívritmuszavar, amire kaptam gyógyszert, amitől megint jobban lettem – a vizsgálatok szerint is.

Egy évvel később voltam először a Korányi Kórház Pulmonológiai Osztályán, de ekkor még életvitelben nem nagyon vettem észre különbséget, gyógypedagógusként dolgoztam főállásban, mellette magánóráim is voltak.



2017-ben kezdett el minden rosszabbodni. Elindultam egyszer dolgozni, és légszomjamban lettem útközben. Félúton vissza is fordultam, és bementem az ügyeletre, s kiderült, 65-70 körüli volt az oxigénszintem, ezért be is vittek mentővel a kórházba. Ez volt az első oxigénhiányos élményem. Egy kúrával helyrebillent az egész, de akkor már szóba került a tüdőátültetés, amivel kapcsolatban az egyetlen gondolatom az volt, hogy mi van, ha én ezt nem szeretném? Azt mondták, hogy félreértettem, a tüdőtranszplantáció nem kérdés, hanem a megoldás.

Ekkortól rendszeresebben vissza kellett mennem kezelésre, emellett még sikerült megcsinálnom a szakirányú képzést, és teljesítettem a gyakorlatokkal együtt az évet, de már sokat hiányoztam. Novembertől már másfél-kéthavonta bekerültem egy-egy kéthetes kúrára.

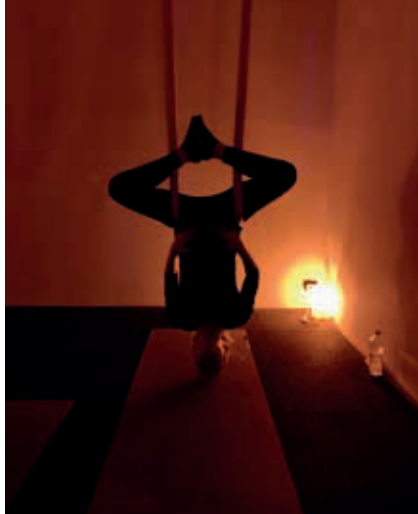
2018 januárjában a Korányi Kórházban a tüdőtranszplantációs várólistabizottság elé kerültem. Nagyon furcsa érzés volt, hogy ott voltak harmincan, mindenki rám figyelt, miközben én úgy éreztem, hogy jól vagyok fizikailag, és mindent megtettem, hogy még csúsztható legyen ez a döntés, és hogy minél hamarabb szabaduljak abból a helyszégből. Kérdezték, hogy miért vagyok türelmetlen? Mondtam, hogy azért, mert alig várom, hogy mehessek vásárolni.

Végül abban maradtunk, hogy szoros követés mellett ugyan, de még „szabadon engednek”, egyelőre várhatunk a transzplantációs várólistára helyezéssel.

Két hét múlva úgy kerültem be a Korányiba, hogy 195 volt a pulzusom, fekve. Megvizsgált a kardiológus, és ekkor azt mondták, hogy nem a tüdőm, hanem a szívem miatt szükséges sürgősen a transzplantáció, mert bár a tüdőm beteg, a betegség miatti állandó terhelést a szívem nem bírja.

Kivizsgálást követően 2018. május 4-én kerültem fel a tüdőtranszplantációs várólistára.

Januártól márciusig nagyon hirtelen leromlottam. Márciusban már tudtam, hogy ez tartósabb betegállomány lesz, erre a főnökömet is felkészítettem, aki szerencsére nagyon pozitívan állt hozzám és rendkívül megértő volt. Onnantól kezdve úgy teltek a mindennapjaim, hogy vagy otthon voltam, vagy a Korányiban.



Ekkor már otthon is szükségem volt oxigénre, de még mindig Budapesten éltem, önállóan. Úgy éreztem, hogy az plusz erőt ad, hogy ki tudom szolgálni magam és önellátó vagyok.

Nyár környékén végül kénytelen voltam hazaköltözni a szüleimhez Kaposvárra. Az utolsó hónap borzasztó volt. 34 kg-ra fogytam, éjszakánként 2 óránál többet nem tudtam aludni, és hiába ettem, nem maradt bennem, nem szívódott fel semmilyen étel, minden igyekezetemet eredménytelennek éreztem.

Az egyik ilyen napon teljesen kiborultam, mert aznap tök sokat ettem, de hiába. Minden

kijött belőlem, és a kilátástalannak tűnő kajaharc miatt elsírtam magam a barátnőmnek, de ekkor már a sírás miatt voltam a legdühösebb magamra. Erre Ő azt mondta, hogy a helyemben már hónapok óta a sarokban zokogna, úgyhogy nem annyira látja problémásnak, hogy egyszer elszakadt a cérna.

Augusztus végén már rutinszerűen feküdtem be a Korányiba egy kezelésre, ott ért a riasztás. Közvetlenül a riasztásom előtt transzplantálták Grétát (egy fiatal sorstársat, akiről még lesz szó), ezért úgy gondoltam, hogy most engem biztos nem fognak, hiszen még csak most fejezték be az előző tüdőátültetést. Attól izgultam a legjobban, hogy bár én úgy gondolom, hogy ebből ma nem lesz tüdőátültetés, ha mégis, akkor is rengeteg időnk van, viszont a szüleim nem feltétlenül ugyanígy gondolják. Vajon milyen állapotban nyomhatják a gázt az autóban Kaposvárról Budapest felé?

A Korányiból mentővel vittek át az Onkológiai Intézetbe 11 óra körül. Minden holmimat a Korányiban hagytam (hiszen még mindig úgy gondoltam, hogy még csak most lett vége az előző tüdőátültetésnek, kizárt, hogy újat kezdjenek). A várakozási időt persze az interneten töltöttem, mindenkinek küldtem üzenetet, még mindig elég nyugodt voltam. Mondtam a szüleimnek, hogy majd 7-kor lesz gáz, amikor kiderül, hogy hogyan tovább. Ez így is lehetett volna, de nem maradt időm arra, hogy megijedjek. Amikor betoltak a liftbe, láttam a doktornőmet, és hallottam, hogy a múlt hétvégéről beszélgetnek, ettől óriási megkönnyebbülést éreztem, hiszen ha Ő nem izgul, akkor nekem sincs mitől tartanom, a kisujjában van az egész. Ő is tudja, hogy nem lesz semmi baj.

A műtőben mindenki nagyon kedves volt, úgy üdvözöltek, mintha régóta ismernének, innen nincs is több emlékem, mert nagyon gyorsan elaludtam. Ez egy csütörtökről péntekre virradó éjszaka volt. Vasárnap ébresztettek. Kérdezték, hogy milyen nap van, mondtam, hogy nyilván péntek.

Azt gondolom, hogy életem legmeghatározóbb hete volt, nagyon sok negatív dolog történt velem, egyúttal nagyon sokat tanultam magamról. Mivel 3 napig aludtam, a következő napokban ez szinte egyáltalán nem ment. Természetesen próbáltak segíteni, kaptam altatót, amitől az alvás továbbra sem sikerült, viszont nagyon sokat hallucináltam. Ez számomra meghatározó, maradandó rossz élmény maradt abban is, amit és ahogyan láttam, és abban is, amikor ezt utólag realizáltam. Az orvosaim igyekeztek megnyugtani a tisztább pillanataimban, elmondták, hogy ez az altatás hatása, és el fog múlni. Utólag úgy gondolom, hogy rengeteget segített, hogy soha nem kételkedtem az egészségügyi szakemberekben, és elhittem mindent, amit mondtak, csak egy kérdésem maradt: mi van, ha ez így marad? Ijesztő volt, félelmetes, és nem akartam azt a világot. Ekkor is sikerült megnyugtattuk. Elmondták, hogy valószínűleg meg fog oldódni a pihenéstől, de ha mégsem, akkor is vannak terápiák,

A hegyek megerősítenek abban, hogy meg tudom mászni őket



módszerek, tehát van megoldás. Ezt is elhittem. Aznap szerda volt, és végre végig tudtam aludni a napot. Csütörtökön még hallottam hangokat, de már képes voltam rá, hogy megbeszéljem magammal, hogy ez csak a fejemben van. Péntektől megszűnt a hallucinálás.

A hallucinálás ideje alatt abban a tudatban voltam, hogy Gréti nincs már velünk. Pénteken elhúzták a függőnyt, és megmutatták, hogy ott van, és jól van. Grétivel együtt gyógyultunk.

Az első találkozásom a gyógytornásszal kíméletes volt. Átmozgatott, felültem, és tudtam, hogy türelmesnek kellene lennem, és pár napra van szüksége ahhoz, hogy felállítson. Én azt kértem, hogy másnap elmehessek kezét mosni a csaphoz, a saját lábamon. Nagyon akartam! Sikerült. Grétivel együtt szenvedtünk.

Az őrzőben 11 napot voltam, az osztályra már nem is kerültem át. Mondtam a doktornőnek, hogy én ráérek, és szívesen maradok, de mondták, hogy nem tudnak velem mit csinálni, annyira jól vagyok, hogy mehetek a Semmelweis Egyetemre.

Ott ért a katarzis, ott jött ki minden feszültség belőlem, talán attól, hogy kikerültem a folyamatos felügyelet alól, talán attól, ami összegyűlt bennem, kitört belőlem a sírás, és szükségem volt rá, hogy valaki mindig legyen mellettem: az őrző biztonsága hiányzott.

Néhány napon belül megjött a biztonságérzet.

Egy hónap múlva hazakerültem. A gyógytornászomat minden egyes nap zaklattam azzal a kérdéssel, hogy mikor fogok kiegyenesedni, ki fogok-e egyáltalán, de mindig megnyugtató, hogy igen.

Néhány hónaposan a légzésfunkcióm megállt 55 körül, ekkor már tudtam mozogni, tudtam tekerni és újra elkezdtem a légzőtornát. Másfél héten belül 66 lett a légzésfunkcióm. Grétával videón tornáztunk együtt. Igazából egyikünknek sem volt kedve hozzá, de így tudtuk húzni egymást minden nap. A légzésfunkcióm azóta is 85-95 között van. Mindketten nagyon akartuk a gyógyulást. Gréti bő fél évvel később már a szervátültetettek csapatában futott az UltraBalatonon, és ettől hihetetlenül boldog volt. Remélem, hogy lesz még lehetőségem rá, hogy a szervátültetettek csapatával körbefussuk a Balatont, mert az Ő korábbi szakasza már az én szakaszom. Helyette is megcsinálom, érte, az emlékéért, és persze magamért.

Az első félévben tünetmentesen is nagyon magas volt a gyulladásra utaló laborleletem (CRP-szint), aminek nem tudtuk az okát. A kezelőorvosommal egyeztetve elkezdtem gyömbérfőzetet inni, gyömbért kandírozni, gyömbért mézbe reszelni. Lehet, hogy placebohatás volt, de rendeződött a CRP-m.

2019 novemberében begörcsöltem. Tudtam, hogy epekövem van, ki is vették. Ám hirtelen jött egy veseelégtelenség, de az szerencsére helyreállt néhány napon belül. Ott ért az a hír, hogy a májfunkciós értékeim nagyon magasa. Először azt gondoltuk, hogy ez csak átmeneti gond, de nem az volt. Így maradt.

2020 nyarán kerültem a Transzplantációs Klinika májambulanciájára, ahol már a legelső alkalommal elmondta a doktornő, hogy májtranszplantációra van szükségem. Nekem? Májtranszplantációra? Nem gondoltam, hogy valaha is lesz nekem még egy transzplantáció, főleg, hogy tünetmentes voltam.

2020 novemberében felkerültem a májtranszplantációs várólistára, azóta májátültetésre várok. Az értékeim javultak. Nem akarom megúszni, de azért remélem, hogy még sokáig bírom.

Sok mindent kipróbáltam, diétát, kurkumát, csodaszereket, de csak az használt, amikor nem próbálkoztam semmivel.

2019-ben – fél évvel a tüdőtranszplantáció után – döntöttem úgy, hogy visszatérek Budapestre. Egyébként is ez volt a célom, nem akartam, hogy szeptemberben legyen minden új. Először félállásban mentem vissza a volt iskolámba, aztán teljes állásban fejlesztőpedagógusként.

2021 februárjában jógáztam, aminek következtében elpattant a bordám. Persze most sem volt fizikai tünetem, egyedül egy pózban fájt, ezért azt hittem, hogy csak egy ízületet húztam meg. Aztán kiderült, hogy eltört. A doktornőm azt mondta, hogy azért az nem teljesen normális, hogy jógázás közben eltörik az ember bordája, úgyhogy menjek el csontűrűségvizsgálatra. Kiderült, hogy csontritkulásom van, amit nem éltem meg drámaként, örülök, hogy ismerem a diagnózist. A kollégáimmal azon viccelődünk, hogy ahányszor orvoshoz megyek, mindig új diagnózissal jövök ki.

A tüdőátültetés után megtalált a szerelem is. Jelenleg Budapesten együtt élünk, együtt nevetünk, együtt túrázunk: ez utóbbit 2 éve kezdtem el sportszerűen űzni, azóta egy-egy túrán olyan energiák árasztanak el, hogy néha magamra sem ismerem. A hegyek megerősítenek abban, hogy meg tudom mászni őket. Emellett az életem része a hangos zene melletti jóga egyszerre talajon és levegőben (air yoga) is.

A mindennapokban szeretek maximalistán élni, és nagyon szeretem próbálgatni a lehetőségeimet: két új munkahelyen dolgozom, nem tudom, hogy milyen lesz, csak azt tudom, hogy nagyon sokat tudok belőle tanulni szakmailag. Ha nem próbálom meg, biztosan bánnám utólag.

Amikor a Semmelweis Egyetemre kerültem a műtét után, akkor sokat beszélgettem a főnővérrel, személyes dolgokat nem osztottam meg magamról, mégis egyik nap úgy jött be a szobába, hogy kellene egy kis szemléletváltás, ideje lenne nem a szüleimért csinálnom ezt, hanem magam miatt.

Édesanyám és édesapám is túl van a rákon, és gyermekkorom óta bennem volt, hogy én ezen nem gondolkozhatom, nincs választásom, miattuk végig kell csinálnom. Attól, hogy ezt egy idegen észrevette, kirázott a hideg, és soha nem fogom elfelejteni. Azóta nagyon magaménak érzem, és tanítom a társaimat is, hogy helyettünk senki nem fog csinálni semmit – magunkért.



Amikor megműtöttek, akkor – természetesen tisztelem a hitet, függetlenül attól, hogy vallásos vagyok, vagy sem – nagyon nem szimpatizáltam azzal, hogy sokan csak Istennek adtak hálát, és mellette elhagyták az emberi tényezőket, az orvosok munkáját, családomét, az enyémet. Azóta próbálok hinni magamban, és érzem, hogy sikerül is. Ha valami ér, akár egy diagnózis, akár egy rossz hír, pillanatokon belül fel tudom magam építeni, azzal a mondattal, hogy „És? Miért ne menne, hiszek magamban, megpróbálom!”

Imádom a lélegzetem minden pillanatát! Ezt kívánom mindenki másnak is.

Lejegyezte: Feszt Tímea
Fotók forrása: Hikádi Evelin

HÁLA

EGY NEGYEDSZÁZADÉRT

Feleségemmel

Egyszer majd megölelem

Gyerekeimmel

Ebben a különleges cikkben – ahol a prózához líra is tartozik – egy világbajnok teniszező meséli el, milyen sokat adott neki az a két és fél évtized, ami a vesetranszplantációja óta eltelt. Az a csodálatos életöröm, ami so-raiból sugárzik, talán mindannyiunknak erőt adhat.

25 év telt el azóta, s én minden nap hálával gondolok dr. Toronyi Évára, aki akkor, július 12-én elvégezte a veseátültetést, s aki azóta is a kezelőorvosom.



25 év egészségesként is hosszú idő, de 25 éve élni egy beültetett szervvel, kiváló életminőséget biztosítani valakinek, és ezzel mindent megadni neki az élethez, ez hatalmas dolog.

25 év egy negyed század, s ezalatt annyi mindent történt velem, ami meg sem történhetett volna, ha nincs az átültetés. Ezt kimondani, s ezzel a tudattal megélni az elmúlt negyed századot felemelő érzés.

Az én történetem csecsemőkoromban kezdődött, uréterműtétekkel, 14 éves korom-

ban folytatódott dialízissel, 17 éves koromban teljesedett be egy sikeres transzplantációval.

Sporttörténetem kb. 3-4 évesen a tenispályákon indult - hiszen a családom teniszes család -, majd Kanadában, 2005-ben teljesedett be, hiszen szervátültettként világbajnok lehettem, ami fantasztikus dolog, és amiért hálás vagyok szüleimnek, edzőimnek, a szervátültetettek nagy családjának, megboldogult Székely Gyurinak, az MSZSZ akkori elnökének, s mindazoknak, akik ebben támogattak. Remélem azonban, hogy teniszes történetem még folytatódik hiszen év eleje óta a Magyar Tenisz Szövetség FÉT Bizottságában képviselhetem a szervátültetett teniszezőket. Horváth Gábor edzőnknek és Poós Bence tesómnak, aki a teniszpartnerem – mellesleg



a Vasas Pasarét teniszedzője – köszönhetően újra játékban vagyok, s talán még újra versenyezni is fogok.

25 év oly sok mindent adott nekem, hogy szinte fel sem tudom sorolni, félek, kihagynék belőle fontos személyeket és eseményeket, ezért csak a legfontosabbakat emelem ki.

Megismerhettem az I. sz. Gyermekklinikán a feleségemet, akit szintén ott kezeltek szisztémás lupusz eritematózus (SLE) miatt, s akinek köszönhetően két gyönyörű gyermeket nevelhetünk, Lilit és Benit, akik most 15 évesek, és akiket nagyon szeretünk. Az átültetés mellett Toronyi doktornő keze és szerető figyelme őket is a világra segítette.

Bejárhattam a világot a szervátültetettekkel, annyi helyen voltam, hogy föl sem tudom sorolni. Nagyon hálás vagyok a szövetségnek ezért. Vitorlázhattam, síelhettem, úszhattam a tengerben, élvezhettem az élet minden percét, egyszerűen minden jó megadatott. Köszönöm, ha egyáltalán lehet így fogalmazni, annak az ismeretlennek, aki nekem azzal, hogy ő eltávozott, életet adott. Ő azóta is bennem él, egészséget, életet és ezer más dolgot adott. Egyszer majd megölelem érte...

Nagyon régen, az átültetés után írtam egy verset, amiben talán minden benne van, ami elmondható. Ebben a versben minden évben átírok egy sort.

ÉLETTÖRTÉNETEK



Szerintem megtaláljátok, hogy melyiket. Hálás vagyok orvosaimnak, szüleimnek, családomnak, s mindenkinek azért, hogy ezt a sort 25 éve javíthatgatom.

Poós Gergő

Veseátültetés

Sárgás, savas
Folyadékot termel,
Az a szerv, melyet csípőm
Árkába bezárva
Huszonöt éve hordozok.
Az ok: veseelégtelenség.

S a kín, a fájdalom,
Hogy ezzel egy
Másik ember élt,
Kit szülei, családja,
Gyermeke várta,
Ki hazafelé tartva,
Mindhiába gondolt haza.
Mert ő, szörnyű tragédia:
Élete, mint gyertyaláng a szélben,
Hirtelen kialudt egészen.

Lelke a fényes égben,
S mert teste már tétlen feküdt,
Odaadta nekünk szerveit.
Veséit, tüdejét, máját, szívét,
S vele életének azon részét,
Mely itt bennem is,
Csípőm árkába lüktet,
Dolgozik, azóta is.

Köszönöm az Ismeretlennek,
Létezni időt adtál életemnek,
S ígérem, megpróbálom,
Ha bármivel is tudom,
Megszolgálok.

2021. augusztus 13.

DOBOZOK

(Újra)töltve

Száz csomag, és ami mögötte van

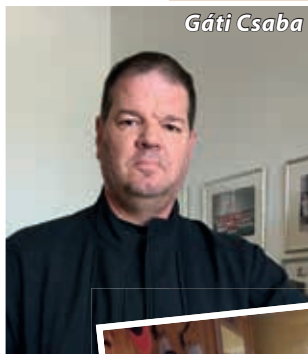
Megismétlődött a tavalyi akciónk – ezúttal 22 magyar gyártó és kereskedő cég több mint 30-féle terméket ajánlott fel abból a célból, hogy segítséget nyújtson 100 rászoruló szervátültetett részére.

Még emlékeztünk a 2020 tavaszán átadott Hazai-Pakk segélycsomagok átadásakor látott meghatott-boldog arcokra, amikor idén tavasszal újra megkereste a Szövetségünket a Magyar Termék Nonprofit Kft. munkatársa. Jó látni, hogy már hazánkban is egyre nagyobb teret kap a Vállalati Társadalmi Felelősségvállalás (angol rövidítéssel CSR), ami arra sarkallja a vállalatokat, hogy a társadalom széles rétegeivel együttműködve javítsák az emberek életminőségét, és erőforrásaikból áldozzanak a közöség jóllétének érdekében.

Néhány hónap egyeztetés után augusztusban, a Hazai Termékek Hónapjában elindult az akció. A helyzetet a tavaly tavaszihoz képest nehezítette, hogy idén szó sem volt home office-ról, sőt két nagy rendezvény szervezésével volt elfoglalva a Szövetség vezetősége és munkatársai. Az iroda teljes létszámmal

Egy tüdőtranszplantált társunknak Túrkevére szeretnénk volna eljuttatni egy élelmiszer-csomagot, de abba az irányba egyik önkéntes segítőnk sem ment, ezért a facebookon kértünk segítséget. A kérésünk után néhány perccel jelentkezett egy fiatalember – Gáti Csaba, aki sem nem szervátültetett, sem nem érintett, Ő „csak” a következő napok egyikén Győrből ment motorral Túrkevére és úgy gondolta, hogy az Ő életébe belefér az, hogy felvegye a Sportok Házában a dobozt és elvigye a családnak és így is történt. Köszönjük!

Segíteni menő!



Gáti Csaba



tapasztalatoknak köszönhetően összeállt a rászoruló listája. Ebben idén is nagy segítséget nyújtottak az egyesületek elnökei és a kontrollokat ellátó klinikák munkatársai, akik jól ismerik tagjaik-pácienseik anyagi helyzetét. Az áruk raktaraként újra a Berente Judit által használt iroda szolgált. Több tucat lebonyolított telefonhívás eredményeként 4 nap alatt a felajánlott termékkéleségek mindegyike megérkezett. Újra kirajzolódott a tavalyról már ismerős ösvény, amelyen Judit, ha az irodában dolgozott, eljutott az asztaláig. Magam is ezen az ösvényen közlekedve vittem a dobozokhoz a különböző termékeket.

Hamar kialakult a rutin a dobozok elszállítására. Mivel egyszerre csak kb. 10 összerakott csomagot tudtunk a két iro-

működött, így nem kis rugalmasságra volt szükség ahhoz, hogy az érkező árukat elhelyezhessük. Ekkorra már Vajtó-Tilhof Ingrid szervező munkájának, és a tavalyi

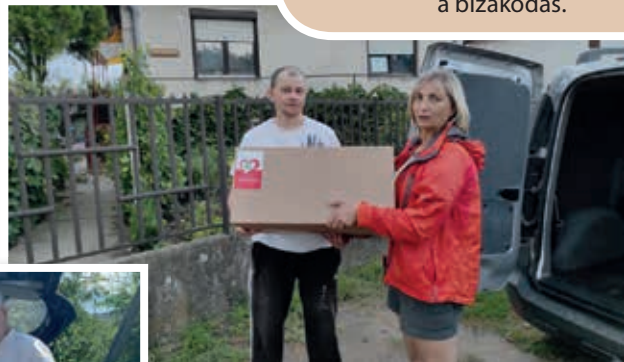


dában tárolni, ezért fontos volt, hogy a szállítás is futószalag-szerűen működjön. Ismét bizonyítékot nyert, hogy mennyien vannak, akik készek segíteni a náluknál rosszabb helyzetben lévőknek. Az e-mailben és Facebookon közzétett felhívásra nagyon sokan jelentkeztek, akik idejüket, üzemanyagukat nem kímélve partnereink lettek abban, hogy az összekészített dobozok célhoz érjenek. A szállításból kivették részüket az egyesületi elnökök épp úgy, mint sportolóink.

A legmeghatóbb segítség egy motorostól jött, aki a Facebookon látott felhívásra reagálva Győrből eljött budapesti irodánkba, és onnan Túrkevére vitte a felajánlott termékeket anélkül, hogy bármi kötődése lenne a szervátültetéshez. Mikor kérdeztük, miért vállalja, csak ennyit felelt: „Mert segíteni jó!”. (Lásd keretes írásunkat!)

Hogy a dobozok tartalmát meglátva tudja, hogy az a pénz, ami egy hónapban a rendelkezésére áll, most egy kicsit tovább lesz elég. Vagy jut belőle másra is, mint egyébként. És az anyagi segítségen túl eszébe jut, hogy nem felejtkeztek el róla. Hogy nincs egyedül, mert egy olyan közösséghez tartozik, akik számontartják őt, figyelnek rá. És lehet, hogy pont ennyi kell ahhoz, hogy a jövőtől való félelmet felváltsa a bizakodás, mert az anyagi segítség

Lehet, hogy pont ennyi kell ahhoz, hogy a jövőtől való félelmet felváltsa a bizakodás.



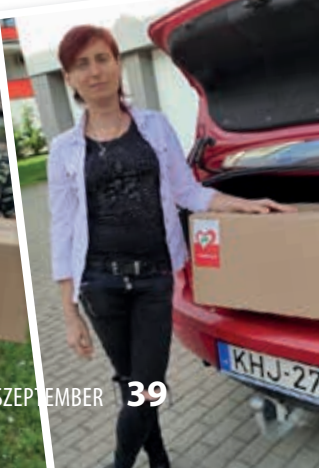
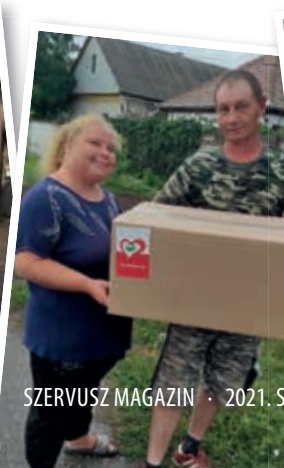
támaszként szolgálhat a léleknek is.

Lassan gazdára talál az összes csomag. 100 rászoruló idén is meghatott-boldog arccal néz bele a dobozokba. És hogy lesz-e jövőre is? Rajtunk nem múlik!

És valóban. Kevés felemelőbb érzés van annál, amikor tudod, hogy a te közreműködéseddel néhány ember legalább egy kis időre fellélegezhet.

Irodáink nyitva állnak, hogy a kitaposott ösvényen járva újra megteljenek a dobozok.

Kotáné Cziegler Andrea



Bemutatók

A MAGYAR TENISZ SZÖVETSÉG FÉT BIZOTTSÁGA

Tavaly, ősz elején, Orbán-Sebestyén Katalin – a Magyar Speciális Olimpiai Szövetség tenisz szakág vezetője, aki egyúttal a Magyar Tenisz Szövetség (MTSZ) Gyermektenisz szakágának vezetője – hívott fel telefonon, hogy az MTSZ nemrég megválasztott elnöksége, illetve Markovits László szakmai alelnök felkérte őt arra, hogy alakuljon egy olyan bizottság, amelyik a fogyatékossgal élő teniszezőket képviseli.

Katalin elmondta, hogy mivel mi szervátültetettek és dializáltak – a sporton belül fogyatékossgal élő sportolók csoportjában versenyzünk – szeretné, ha mi is – speciális helyzetünkre megfelelő figyelmet irányítva – képviseltetnénk magunkat ebben a bizottságban.

Mivel Katát korábban, teniszes kapcsolataink révén már ismertem, nagyon örültem, hogy ilyen kéréssel fordult hozzám, hiszen ez idáig az MTSZ-nél nem volt lehetőség a szervátültetett teniszezők érdekeinek érvényesítésére, annak ellenére, hogy szakágunk nemzetközi eredményeit tekintve igen sikeresnek mondható.

Azonnal felhívtam Berente Juditot, a Magyar Szervátültetettek Szövetségének (MSZSZ) elnökét, hogy segítsen dönteni arról, ki legyen a szervátültetett teniszezők képviselője a bizottságban.

Az MSZSZ elnöksége az MTSZ felkérésének eleget téve támogatott engem mindamellett, hogy Horváth Gábor, az MSZSZ tenisz szakág vezetője is lehetőséget kapjon a bizottsági munkában való részvételre.

A FÉT Bizottság – pontos neve Fo-

gyatékossgal Élő Teniszezők Bizottsága – 2020. szeptember 17-én alakult meg. Fő célja a fogyatékossgal élő hazai teniszezők edzési és versenyzési lehetőségeinek bővítése, javítása. Ide tartoznak a kerekesszékesek, az értelmi fogyatékossgal élők és a hallássérült teniszezők is.

A bizottság tagjai 2020. októberében találkoztak személyesen először, s ekkori ülésükön meghatározták ügyrendjüket és feladatköreiket, amelyek között vannak a fogyatékos sport szakágainak integrációja nevében szervezett események, valamint az egyes szakágak támogatása, segítése.

Markovits László szakmai alelnök, a korábbi Women's Tennis Association (WTA) győztes Gubacsi Zsófiát kérte fel a bizottság elnöki posztjára, aki maga is régóta támogatja a fogyatékossgal élő sportolókat, hiszen segítséget nyújtott a riói paralimpikon Németh Roland felkészítésében, és több mint 8 éve támogatója, idéntől pedig már hivatalosan is nagykövete a Magyar Speciális Olimpia Szövetségnek.

Az MTSZ elnökségi tagjai közül Noszek Péter, a Nestlé Magyarország ügyvezető igazgatója jelentkezett bizottsági kapcsolattartónak, mert szívügyének tartja a fogyatékossgal élő emberek sportolásánakását.

A FÉT Bizottság tagjai: Gubacsi Zsófia elnök, Medvegy Judit az értelmi fogyatékossgal élők, Fábián Ágnes a kerekesszékesek, Máthé Gábor a hallássérültek, valamint jómagam, a szervátültetett teniszezők képviselőjeként.

Az üléseinkre állandó szakértőket is meghívunk: Bor Pétert, MTSZ társ szakágak vezetőjét, Orbán-Sebestyén Katalint,





MTSZ Gyermektenisz vezetőjét és a Magyar Speciális Olimpia Szövetség elnökségi tagját, tenisz szakág vezetőjét, Horváth Gábort – MSZSZ szervátültetett tenisz szakág vezetőjét.

Az MTSZ FÉT Bizottság által támogatott események idén a mezőberényi integrált tenisztáborral és a szervátültetett teniszezők agárdi edzőtáborával kezdődött.

A bizottság első nagy rendezvénye a mezőberényi Szalai Barna Tenisz Klub és a Mezőberényi Iskolatenisz Egyesület által is szervezett integrált tenisztábor volt, ahol a helyi iskolások és óvodások egy héten át együtt teniszezhettek fogyatékkal élő sportolókkal.

A tábort személyesen is meglátogatta Sütő Csilla főtitkár és a FÉT Bizottság elnöke, Gubacsi Zsófia is. A tábor hallássérült fiataljait Máthé Gábor vezette, míg a szervátültetetteket rajtam kívül Berente Judit, Feszt Tímea, az MSZSZ elnökségi tagjai irányították. Emellett Feszt Timi tartott egy interaktív előadást - kifejezetten a gyermek korosztálynak célozva - a szervátültetésről, melynek végén Berente Judittal bemutattuk a szervátültetett sport jellegzetéseit. A tábor főszervezője, a Csepel-Szigeti Fogyatékosok Sportegyesülete (CSEFOSZ SE) elnöke Medvegy Judit volt. Az értelmi fogyaté-

kossággal élő sportolói között jelen voltak speciális olimpiai bajnokok is, mint Kelemen Zsombor és Sárosi Balázs.

A következő FÉT esemény az augusztus 8-12 között megrendezett Szervátültetett Teniszezők Agárdi edzőtábor volt, amely Horváth Gábor vezetésével zajlott.

A bizottság elnöke és tagjai ide is ellátogattak, hiszen a tábor a MTSZ támogatásával jött létre. A szervezők ezúton is köszönik Bor Péter MTSZ Társszakágak vezető segítségét és közbenjárását a megvalósulásban.

A FÉT Bizottság következő eseménye a szeptember 4-én megrendezett FÉT Torna volt, amely - talán a világon egyedülálló módon - 4 fogyatékosági ág teniszezőit és ép játékosokat szólította integrált versenyre. A rendezvény különleges apropója, hogy a Tokiói Paralimpia zárónapján rendeztük, melyről külön cikkben is beszámolunk (lásd a 68. oldalon).

Júliusban elindult a FÉT Bizottság Facebook oldala is, amelynek 1 hónap alatt 500 követője lett. Faragó Sándor grafikusnak hála – egy csodálatos logóval is gazdagodott a bizottság.

Poós Gergő

Fotó: Feszt Tímea és MTSZ



TENISZ edzőtábor Agárdon



A Magyar Tenisz Szövetség és az MTSZ FÉT Bizottságának támogatásával szervezett MSZSZ Tenisz Edzőtábort 2021. augusztus 8. és 12. között Agárdon rendezték.

Az edzőtáborban szervre váró és szervátültetett teniszezők – köztük az EB-n és a világjátékokon érmet szerzett játékosok – is készültek az augusztus végi székesfehérvári Magyar Bajnokságra, valamint egyúttal már a jövő évi oxfordi Európa Bajnokságra is.



A tábor lakóinak a VVSI Sport Hotel adott szállást, a teniszedzések pedig az Agárdi Parkerdőben, a Magyar István-teniszpályákon zajlottak.

Horváth Gábor, az MSZSZ tenisz szakág vezetője állította össze a tábor szakmai programját, edzéseit, és a tábor végén zajló házibajnokság játérendjét is.

A napi két edzésen (délelőtt és délután) az összes magyar szervátültetett teniszező részt vett.



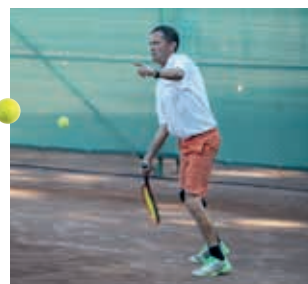
A szerdai házibajnokságon a versenyrutin fejlesztése volt a cél, amelyet Gábor 5 pályán, 7 órában bonyolított le, számos egyéni és páros meccset biztosítva minden résztvevőnek.

A tábor a hétfői napon meglátogatta a Magyar Tenisz Szövetség Fogymozgással Élő Teniszezők Bizottságának elnöke, Gubacsi Zsófia, a korábbi WTA- (Women's Tennis Association) győztes teniszező, Medvegy Judit, továbbá Orbán-Sebestyén Kata, a bizottság állandó meghívottja, az MTSZ Gyermektenisz Szakosztályának Vezetője. Horváth Gábor személyesen is bemutatta a hölgyeknek a táborban részt vevő régi és új játékosokat.



Ez a tábor nem jöhetett volna létre Bor Péter, az MTSZ társszakágak és a kerekesszékes szakág vezetőjének a segítségével nélkül, amelyért nagyon hálásak vagyunk. A táborban részt vevők külön köszönik Dobos Juditnak az edzőtábor technikai lebonyolítása terén végzett áldozatos munkáját.

Poós Gergő
Fotó: Szekeres Máté



TÖBB LETT BELŐLE

A TENISZEDZŐTÁBOR MARGÓJÁRA

A transzplantáció előtt a kórházi folyosón várakozva gyakran lapozgattam a Szervusz újságot. Nézegettem a színes sportbeszámolókat, figyeltem, hová utazott a csapat, kik ők, mit nyertek. Jó volt látni, hogy van teljes élet a műtét után. De ezek sportolók! Hol vagyok én ettől? – kérdeztem magamtól. Keresgettem a sorok között, ki mennyi idővel van a műtét után, mi az alapbetegsége. Az én betegséggemmel, az én korosztályomban vajon sportol valaki? Volt olyan, hogy leszólítottam valakit a folyosón azzal, hogy: Láttam az újságban, és én is szeretnék sportolni. Érdeklődtem, hogy lehet elindulni, bekapcsolódni a sportéletbe, kit kell keresni.

A policisztás vese-máj betegségem – a szokásostól eltérő módon – nem a vesémet, hanem a májamat tette korábban tönkre. A CT-leleten ez állt: elhanyagolható mennyiségű májszövet a bal lebenyben. A laboreredményeim még jók voltak, de a négy fázisból ez már a negyedik elejének számított, és egy konzultáción elhangzott, hogy maximum 5 évem van hátra. A kislányom 5 éves volt ekkor. Így míg az első két riasztásnál még csak elszenvedője voltam az eseményeknek, a harmadik hívásnál már menni akartam, beleállni. Péntek 13-án jött a harmadik riasztásom, akkor már fél éve voltam a listán, fizikailag még jó állapotban. A műtét, az indulás, a felépülés minden szépen, zökkenőmentesen zajlott. A tenyerén hordozott és azóta is ott tart odafentről valaki.

Így történt, hogy fél évvel a műtét után reggel hétkor már rendszeresen ott voltam a Fradiban az úszásedzéseken, a kiscsoportos sávban, életemben először edzővel, csapattal, feladattal. Az intenzív osztályról úgy jöttem ki, hogy ha meggyógyulok, újra magas hegyen akarok túrázni! – Szabó Joe doki már az osztályon elhitette velem, hogy fogok is, amiért külön hálás vagyok neki.

Az úszás tehát így indult, erőnléteépítésnek. Aztán több lett belőle. A kora reggeli edzések helyileg elérhetőek számomra, és jól összeegyeztethetőek voltak a családi feladatokkal, munkával, s így a heti két alkalom nemcsak gyorsan beépült a napirendembe, hanem szükségletemmé is vált. Edzői segítséggel a faltól falig úszás feladattá válik. Az edzői kontroll, kis korrekció a technikában, hirtelen látványos ugrást hoz a teljesítményben, és ha saját fizikumomra, erőnlétemre hatással tudok lenni



A heti 2 alkalom nemcsak gyorsan beépült a napirendembe, hanem szükségletté is vált.

az idei évi edzőtáborban. Egy adott sportág edzőtáborában úgy juthat el valaki,

ha rendszeresen jár edzésekre, és az adott sportág edzője jóváhagyja a részvételét. Mint minden kezdet, ez is egyértelműen nehéz volt, nem is annyira fizikailag, inkább fejben. A nagy melegben teniszezni a haladóknak sem könnyű. Az affinitás talán megvan, munkát és kitartást kell beletenni, hogy eredményes is legyen, de a támogatás, a csapat húz, tol, visz előre.

Az orvosainkon és a szakápolókon túl – akikkel először találkozunk ezen az úton – nagyon fontos, hogy szakedzők, dietetikusok, pszichológusok is dolgoznak hivatásszerűen azon, hogy olyan kereteket, körülményeket teremtsenek nekünk, ahol közösségben érezhetjük magunkat, sikereink lehetnek. Itt is nagyon köszönöm nekik a bátorítást, támogatást. Nemcsak a fővárosban vannak ilyen lehetőségek – bár kétségtelen, hogy itt több van –, de a regionális, területi szervátülteteket tömörítő szervezetek is ügyesen, aktívan próbálják szervezni a közösség életét. Minden szervátültetésre várót és szervátültetett bátorítanék, hogy keressék ezeket a közösségeket, programokat, lehetőségeket. Korhatár nincs, a kor csak egy tudatállapot, és minden egy elhatározással indul.

Mindig is szerettem a mozgást, szerettem feszegetni a határait, kipróbálni új dolgokat. Szívesen síelek, korcsolyázok, volt időszakom, amikor sziklafalat másztam, diákként is lementem az usziba, de a családban nem volt hagyomány, s így sosem volt dolgom versenysporttal. Ambíciózus vagyok és maximalista – annak minden előnyével és hátrányával. Tudom hajtani magam, de nem vagyok már fiatal, és teljesen egészséges sem. A policisztás vese-máj alapbetegségem veseérintettségé továbbra is fennáll, krónikus betegség. Az eredményeim még jók, de a trend már kevésbé biztató. Akár az első körben, fizikailag most is jól vagyok, de azzal élek, hogy nemsokára szükségem lesz majd egy újabb transzplantációra. A sport ezért mentális játék is, ha behúzó és kibírom az edzés nehéz felét, akkor a betegségem második körrel járó nehézségeit is ki fogom bírni. Ha legyőzöm az ellenfelet – ami legtöbb esetben önmagam –, majd a betegséget is le fogom győzni.

Szabó Orsolya

Én is szeretnék sportolni, kit kell keresni? – kérdezte még várólistásként, majd néhány év múlva már a világtételeken megszerezhető érem lebegett a szeme előtt annak a sorstársunknak, aki most elmeséli saját történetét arról, hogy a májambulancia padjáról hogyan lehet – munkát és kitartást beletéve – érem közelbe kerülni.

egy fél év után, már látványos az eredmény, s óriási az élmény. Az egyszerű erőnléteépítésből két év alatt újabb tervek születtek, kacsingatam az Európa Bajnokság felé, s talán a Világtételeken való szereplésre. A saját korosztályomon belül már a versenyeredményeim is szépen alakultak. B szintű eredményként egy bronz és egy ezüstérem született a hazai versenyeken. Ám ekkor bekövetkezett a COVID19 járvány, és a zárt térbe járásnak a kockázata sok mindent felülbíralt. Az úszásedzéseket a COVID19 idejére abbahagytam.

Részben a kültéri sportok előtérbe kerülése a COVID miatt, részben a tudatosság miatt (hogy mentálisan kell erősnek lennem) döntöttem úgy, hogy teniszezni kezdek. Hajlamos vagyok mindent túlgondolni, túlmozogni, s a tenispályán ez a beállítottság nagyon látványos, jól lehet dolgozni vele. Ha fegyelmelzetten csinálom a dolgom, akkor az nemcsak készségfejlesztő, és fizikailag kondiban tart, hanem edzi az agyam, a koncentrálóképességem is. Nyár elején kezdtem el edzésre járni, kezdő, újrakezdő szintről indultam. Egy nyári szezon terveztem, amikor megpróbálom, hogy van-e hozzá affinitásom, mennyire bírom a terhelést, mennyire tudok fejlődni benne. Örültem a lehetőségnek, hogy ott lehettem

Darts *edzőtábor*

2021



Menetrendszerinti éves edzőtáborunknak ismét a csolnoki PollusHof panzió adott otthont. Klubtermében évről évre megfelelő körülmények várják a darts képviselőit.



Második év, hogy a megszokottól eltérően, nem csak a 6 fős válogatott vesz részt a táboron, hanem bővített keret koptathatja a táblákat. Az idén 11 fő kapott meghívást az edzőtáborba, melyből 10 fő örömmel élt is a lehetőséggel. Így kezdők, haladók és sok éves gyakorlattal rendelkezők hódolhattak egymást segítve a darts oltára előtt.

A pandémia mindenkit nagy kihívások elé állít, nemzetközi megmérettetések nélkül kell formában motiváltnak maradni és jól teljesíteni. Az éves szintfelmérők azt mutatják, hogy a játékosok töretlen erővel kitartóan végzik a munkát, és felkészülten várják a

jövőbeni nyitás és az abban rejlő valós megmérettetés lehetőségét. Teljesen nyitottak az új tudás elsajátítására és stabilizálására.

Szintfelmérés után a táborbajnokság vette kezdetét. A táborbajnokság több játéknemben zajlott, és összetett eredmény adta a női és férfi bajnokot.

Hölgyeknél Kövér Hajnalka, míg uraknál Dobos Péter tudhatta magának a megtisztelő címet.

Jó volt tapasztalni, hogy bár tétje az eseménynek nincs, a résztvevők teljes komolysággal és koncentrációval végezték a munkát.

Köszönöm minden résztvevő lelkiismeretes munkáját és a lehetőséget a szövetség vezetőinek!

Bezzeg Nándor

Darts szakedző

Fotó: Szekeres Máté

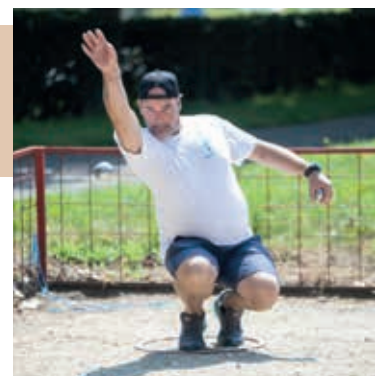




PETANQUE edzőtábor

2021. július 22. és 25. között sikeresen megtartottuk edzőtáborunkat.

A Magyar Petanque Szövetség (MAPESZ) valami véletlen folytán ugyanerre a 4 napra szervezte edzőtáborát, ugyanazon helyszínre, a tatabányai Jubileum parkba. Egyeztetéseket követően rendhagyó módon csatlakoztunk edzéseihez, így a résztvevők több szemszögből ismerkedhettek meg a sporttal. Az edzések megtartására a MAPESZ egy francia mesteredző Florence Schopp segítségét kérte fel, aki a helyszínen két részre osztotta a társaságot, kezdőkre és haladókra. Az általa biztosított tematika alapján épült fel a teljes program, a két csoportnak ez alapján tartottuk az edzéseket. Az időjárást a napsütés és a tikkasztó meleg jellemezte, ezzel próbára téve mindenki állóképességét. Az edzőtáborban az első két napon különböző, otthon elvégezhető gyakorlatok kerültek bemutatásra, valamint előre felépített szituációs feladatokkal a taktikai érzékeket fejlesztettük.



Harmadik napon különváltunk, ekkor tartottuk meg a saját edzőtábori versenyünket. Az egyéni verseny lebonyolítása szokásosan a résztvevők számától függően 3 forduló svájci rendszerben valósult meg, majd ezt követően a legjobb 4 jutott tovább az elődöntőbe és a döntőbe. Az egyéniben az alábbi eredmények születtek: 1. Varga Viktor, 2. Balogh László, 3. Nádasdy József 4. Soós Sándor.

Ezt követően délután a duplett verseny következett, szintén 3 forduló svájci rendszerben. Itt a 3 forduló után a szabályok szerint a győzelemszám, Buchholz pontok, majd a pontarány határozta meg a végső sorrendet. A csapatok tagjait sorsolással döntöttük el, ahol az alábbi eredmények születtek: 1. Fodor József - Katona László 2. Varga Viktor - Várkonyi József 3. Persa Tímea - Réda Lajos.

Vasárnap a MAPESZ által szervezett edzőtábor lezáró versenye következett, ahol

4 csapattal is el tudtunk indulni. A 30 nevezett csapatból négy fordulót követően

a legjobb 16 KO rendszerben folytatta a versenyt, amiben két csapatunk is érdekelt volt. Négy győzelemmel a Varga Viktor és jómagam alkotta csapat a 2. helyen, míg Czinczás Róbert és Réda Lajos alkotta duplett csapat két győzelemmel a 15. helyen jutott tovább. Így a 8 közé jutásért szerencsétlen módon pont egymással kerültünk össze, ahol a mi csapatunk kerekedett felül. Sajnos itt meg is torpantunk, a legjobb négy közé már nem kerültünk be.

A hétvége folyamán mindegyik versenyen nagyon szép eredmények születtek. Bízom benne, hogy sok új dolgot tanultak a résztvevők mind technikai, mind taktikai szempontból, mely tovább erősíti a szervátültetett csapatát a közelgő megmérettetéseken.

Szabó Dániel
Fotó: Szekeres Máté



BOWLING *edzőtábor*



Jó érzéssel tölt el, hogy másfél év kihagyás után újra együtt lehettünk a bowlingcsapattal egy fantasztikusan jó hangulatú edzőtáborban Tatabányán.

Az új és régi bowlingos társaimat jobban megismerhettem. Örülök, hogy egyre többen vagyunk ebben a sportágban, és külön öröm, hogy ilyen jókedvű, humoros csapat állt össze.

Köszönjük a Magyar Szervátültetettek Szövetségének a lehetőséget, a támogatást, és Lőrinczné Halász Klárinak, hogy precíz munkával, sok energiával megszervezte ezt a tartalmas ötnapos edzőtábort. Jól esett, hogy mindezeket túl a vacsora helyszínére és az edzésekre is fuvarozott, igaz, előfordult, hogy emlékezetesen különleges, kanyartúra-útvonalat választott.

Az edzőtábort az idén **Sallai Mátyás** vezette, aki magas szintű szakmai segítségével, és emberséges hozzáállásával segített minket abban, hogy a játékunk minél többet fejlődjön. Az első edzés alkalmával felmérést tartott, hogy ki mit tud, hogyan játszik, kinek miben kell esetleg változtatni, módosítani, erősíteni.

A további edzések alatt nagyon sok elméleti és technikai információval látott el bennünket. Segítséget nyújtott mindenkinek, volt, hogy a játékos kezét fogva vezette rá a helyes mozdulatokra. Nem számított, hogy régi, vagy új bowlingosok vagyunk, minden-



kinek tudott tanácsot adni. Nem hajtotta a csapatot, aki elfáradt, megtehetette azt, hogy pár percre kiállt és feltöltődhetett. Jó érzéssel töltött el, hogy az edzés ideje alatt éreztük maximális figyelmét.

Mindenki gurításánál elmondta, miben tudna segíteni. Az alapokig visszamenőleg ismertette a bowling játék szabályait, és a felmerülő kérdésekre válaszolva gyakorlatban is megmutatta a technikát.

Mindezeket túl sokat köszönhetünk a Dual Bowling Center tulajdonosának, Radvánszki Zsolt-nak, hogy első perctől kezdve úgy fogadott bennünket, mintha már ezer éve ismernénk egymást. Segítőkéss, udvarias hozzáállása nélkül ez az edzőtábor nem sikerülhetett volna ilyen jól. A pálya folyamatos, szakszerű karbantartása mellett felajánlotta, hogy igény esetén hőkezeléssel megtisztítja a bowlinggolyóinkat, ha kell, igazítja a furat méretét, vagy újra fúrja azt. Egy nagyon jól felszerelt, klímás, tiszta pályán játszhattunk nap mint nap. Lenyűgözött bennünket az a különösen érdekes informatikai rendszer is, aminek köszönhetően úgy a helyszíni kivetítőn, mint bárki a világon az okoskészülékén valós időben követhette a játékok alakulását.

Örülök, hogy részt vehettem ezen a remek edzőtáboron, ami mindenkinek fejlődést hozott a játékában.



Lukács Edit

Fotó: Székelyné Burja Ilona

ATLÉTIKA *edzőtábor Tátán*



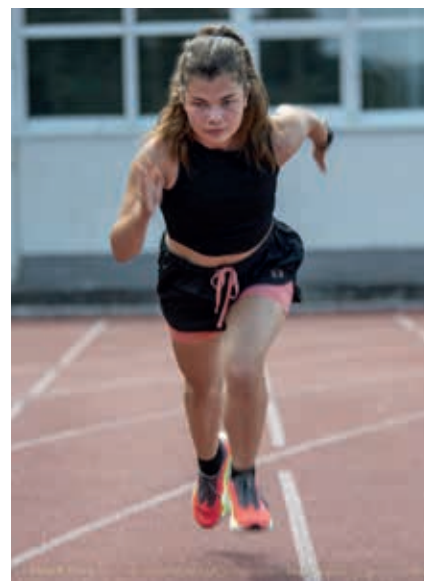
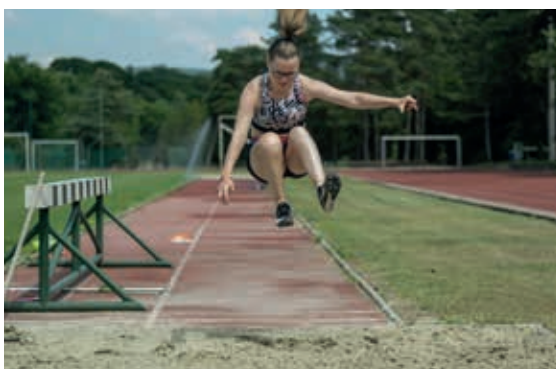
A pandémia miatt több hazai és nemzetközi versenyünk is elmaradt, és mindannyian nagyon örültünk, amikor végre az atlétikacsapat együtt tudott edzőtáborozni a Tatai Olimpiai Központban.



Az atlétacsapat tagjai teljes létszámmal jelen voltak, és edzőkollégával Pető Ferencsel együtt tartottuk az edzéseket.

Ez most mindannyiunk számára több volt, mint edzőtábor; együttlét

szehangolni a különböző tudásszintű versenyzők tevékenységét, hogy a közösen végzett munka során mindenki észlelhető zavar nélkül végezhesse el feladatait.



és *összetartás* is, amit a munkán is érezni lehetett. A tábor időtartama alatt mindenki fegyelmezetten, kifogástalan hozzáállással, motiváltan végezte edzőmunkáját. Sikertől olyan részletességgel össz-

Az edzések után minden esetben megbeszéltük a végzett munkát, és nyugtázható, hogy azzal kapcsolatosan negatív vélemény senki részéről sem fogalmazódott meg.

A résztvevő versenyzők hangot adtak elégedettségüknek, sőt részletezve elmondták véleményüket is a közösen végzett edzőmunka érezhetően pozitív hatásairól. Igényként megfogalmazták, hogy a továbbiakban is határozottan szeretnék a közös munka folytatását.

Csoma Ferenc atlétika edző
Fotó: Szekeres Máté



Csikós Józsefné



Mészáros Attila



Berente Judit

A pandémia sajnos a Szövetséget sem kímélte. Az elmúlt két évben nagyon sok programunkat le kellett mondanunk, elhalasztanunk, vagy épp online formában kellett megtartanunk. A kialakult helyzet arra készítetett bennünket, hogy új projekteket indítsunk el. Az idei évben először megrendezésre kerülő Szervátültetettek és Szervre Várók Magyar Bajnoksága és Életmódtábora is valamilyen szinten a világjárvány hozadéka. Megpróbáltunk hátrányból előnyt kovácsolni.

Közel 2 éve nem volt nemzetközi sporteseményünk, a hazai bajnokságokat is csak elvélve tudtuk megrendezni, ezért a Szövetség elnöksége év elején úgy döntött, hogy egy nagyszabású szabadidős és versenysport eseménnyel kárpótolja az érintetteket.

Év elején, a járvány legintenzívebb időszakában álmodtuk meg a programot, és csak bízunk benne, hogy valóban

sikerül megvalósítanunk. Mivel hosszú idő óta ez volt az első rendezvényünk, hatalmas izgalommal és készülődéssel vágtunk bele a szervezésbe.

Gondoltuk, hogy a hosszú bezártságot követően nagy sikere lesz a tábornak, de arra nem számítottunk, hogy 1-2 héten belül betelnek a helyek. Egy olyan programot szerettünk volna összeállítani, amelyben mindenki legyen szaba-





tóval vette kezdetét a Magyar Bajnokság és Életmódtábor. A megnyitón a résztvevők egyesületenként vonultak be a Bregyó-közi Regionális Atlétika Központ atlétika pályájára, majd a himnuszot követően Berente Judit elnök, Mészáros Attila alpolgármester és Csikósné Kiss Irma donorcsalád-hozzátartozó köszöntötte a résztvevőket. A megnyitót Vastag Richárd és Horváth Klaudia – akik a veszpremi Ge-



rence Hagymányórzó Együttes vezetői - „Pásztortánc a Bakonyban” című néptáncelőadása zárta.

Vajtő-Tilhof Ingrid
Fotó: Szekeres Máté

didős- vagy verseny-sportoló megtalálja a számára legideálisabb mozgásformát. Így túl az eseményen - mindenféle elfoglaltság nélkül mondhatom -, ez sikerült!



Augusztus 25-én délután kezdtük meg a 160 vendég fogadását a székesfehérvári Best Western Plus Lakeside Hotelben. A nemzetközi versenyek mintájára az egész eseménynek egy keretet adtunk, így szerdán este egy hivatalos megnyi-



KONFERENCIA A SZERVÁTÜLTETETTEK SPORTJÁRÓL



Csütörtök délelőtt konferenciát tartottunk, ahol a mozgás és a sport fontosságát több szemszögből is megismerhették a résztvevők. Először **dr. Wagner László** a nephrológus szuggesztíven vázolta fel, hogy a rendszeres testmozgás milyen jótékony hatással van egyebek mellett a szív- és érrendszerre, az anyagcserére vagy épp a mozgásszervrendszerre. Valamint megtudhattuk, hogy az immunszupresz-

zív gyógyszerek mellékhatási sokszor a fizikai aktivitás akadályai is lehetnek. **Dr. Sax Balázs** a kardiológus szemével további betekintést nyerhettünk a témába. Elmondta, hogy szívátültetetteknel - és sokszor ez a többi szervátültetetre is igaz - a rendszeres sportolás hatására csökken a vérnyomás, megnő az oxigénfelvétel és az izomtömeg, és csökkennek az immunszuppresszív szerek mellékhatása is. Utógondozó

orvosként **dr. Török Szilárd** kitért arra, hogy a sportolással endorfint termel a szervezetünk, így a mozgás örömforrás is, csökkenti a depresszió és a szorongás előfordulását. Előadásában a szervátültetett és szervre váró sportolói példaképek sportos életmódjának bemutatásával ösztönözte a résztvevőket a mozgásra.

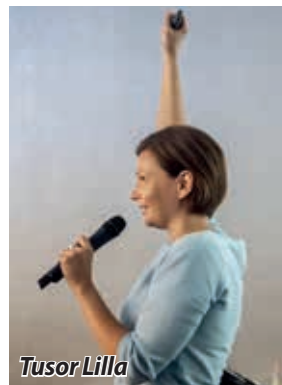
A rendszeres testmozgás mellett a helyes táplálkozás is fontos tényezője az

egészséges életnek. **Szabó Dániel** táplálkozástudományi szakember rávilágított, hogy a táplálkozás szerepe és feladata a sportban egyebek mellett a terhelhetőség optimalizálása, a gyors kifáradás elkerülése, és az edzés során keletkezett égéstermékek közömbösítése. Biztatott bennünket, hogy a sok diétás tévhittel ellentétben térjünk vissza elődeink étkezési szokásaihoz, együnk porcot, belsőségeket, és mellette fogyasszunk megfelelő mennyiségű halat és minőségi feldolgozatlan húsokat. **Tusor Lilla** pszichológus a lelki oldalát emelte ki a testmozgás előnyeinek. Rávilágított arra, hogy ha valaki elkezd sportolni, az saját döntése legyen, önmagáért tegye, ne kényszerből csinálja, és találjuk meg azt a mozgásformát, ami számunkra a legkényelmesebb. **Berente Judit** a szervátültetettek által is gyakorolt hazai és nemzetközi sportágak történetét, valamint azok versenyrendszerét mutatta be, végezetül pedig





Dr. Wagner László



Tusor Lilla



Dr. Sax Balázs



Berente Judit



Szabó Dániel



Dr. Grózli Csaba

dr. Grózli Csaba a Szövetség legújabb projektjébe, a Millió lépés az életért kihívás kulisszatitkaiba és az applikáció működésébe engedett betekintést.

A konferenciát követően elkezdődtek a Magyar Bajnokság versenyei nyolc sportágban (asztalitenisz, atlétika, bowling, darts, petanque, tenisz, tollaslabda, úszás), és vele párhuzamosan az Életmódtábor eseményei is kezdetét vették. A tábor résztvevői a négy napban olyan programok közül válogathattak, mint a nordic walking, ground golf, táncház, örömtánc, kerékpártúra. A versenysport iránt érdeklődőknek lehetőségük nyílt az általuk kedvelt sportágakat kipróbálni. Szombat délután laser run bemutatóra és kispályás focimeccsre is sor került.

A rendezvényt szombat este egy záróünnepséggel zártuk, ahol díjaztuk a Magyar

Bajnokság legeredményesebb versenyzőit, és megköszöntük az esemény önkénteseinek és szervezőinek a munkáját.

Legjobb női versenyző:

Sipos Tímea

Legjobb női dializált versenyző:

Geodits Indira

Legjobb férfi versenyző:

Juhász Zoltán

Legjobb férfi dializált versenyző:

Monostori Csaba

Az esemény zárómegbeszélésén úgy értékeltük, hogy a ren-



Dr. Török Szilárd

dezvény sikere arra ösztönöz bennünket, hogy teremtsünk hagyományt és folytassuk a programot jövőre is.

Vajtó-Tilhof Ingrid



LELKI IMMUNERŐSÍTŐ PROGRAM

A SZÉKESFEHÉRVÁRI SZERVÁTÜLTETETTEK ÉS SZERVRE VÁRÓK
 MAGYAR BAJNOKSÁGÁN ÉS ÉLETMÓDTÁBORÁBAN



2021. augusztusának végén került sor
 a Szervátültetettek és Szervre várók Magyar Bajnokságára
 és Életmódtáborára Székesfehérváron

Ha jól számoljuk, ez volt az első közös nagy találkozás, mióta a COVID is az életünk része lett. A COVID, ami annyi mindent elvett: elsősorban a felszabadult találkozások, együttlétek örömet, lehetőségét. A COVID, ami annyi mindent adott: szorongást és újratervezést, bizonytalanságot és rugalmas ellenállást, bizonytalanságot és új megoldásmódok, stratégiák kidolgozását.



De itt, most, Székesfehérváron, augusztusban megint együtt lehettünk. Kezdsésként meghallgathattunk orvossainktól néhány alapos, ugyanakkor világos, vicces előadást arról, hogy miért fontos a mozgás, miért fontos a sport. Lenyűgöző számok és tudományos bizonyítékok: heti háromszor 50 perces edzéssel 30 %-kal megnőhet az esélye, hogy tovább él a beültetett szerv, hogy tovább élsz. Azok talán, akik sportolni jöttek ide, ez teljesen magától értetődik. De mi van a széksorok között csendesen „megbújó”



még-nem-sportolókkal? Miért olyan nehéz felállni, elindulni, megmozdulni? Miért olyan nehéz hosszútávon kitartani a sportolás mellett?

Tusor Lilla *Sport és lélek* előadásában azt boncolgatta, hogy testünk, közérzetünk, viselkedésünk oda-vissza ható, dinamikus kölcsönhatásban van, és hogyan lehet ezt a kölcsönösséget az életminőség javítására fordítani.

Nagy értéke volt az életmód tábornak, hogy számos sportot kipróbálhattak az érdeklődők, reméljük, hogy többen csatlakoznak is majd az aktív sportolóinkhoz is!

A Magyar Szervátültetettek Szövetségének vezetősége, a szervezők mindig nagy figyelmet fordítottak az egészséges lelki részére is. Ép testben ép lélek. – tartja a mondás. De ennek a fordítottja is igaz: Ép lélek erősíti a testet.

Ezt segítő már a COVID első hulláma idején megszerveztük a lelki immunerősítő programunkat, amelynek videóit, podcast adásait visszahallgathatjátok a szövetség weboldaláról (www.trapilap.hu/EGESZSEG/Lelki-immunerositto). Két évad alatt számtalan – részben a Töltekek érkező kérdések mentén megfogalmazódó, részben általunk fontosnak tartott – témát dolgoztunk fel. Egy dolog azonban egyre inkább hiányzott mindhármunknak: a személyesség, a

beszélgetés, az együttlét erőtere. S hogy ezzel nem voltunk egyedül, bizonyítják a székesfehérvári személyes lelki immunerősítő workshopok is, amelyeket mindkét alkalommal megtöltötték a tábor résztvevői. Két alkalommal, más-más téma köré szerveztük ezeket a személyes csoportalkalmakat

Csütörtökön a *Tudatosság fontossága, az önismeret* volt a témánk. Játékos ismerkedés után rövid felvezető gondolatok alkalmat adtak a résztvevőknek arra, elgondolkoznak saját útjaikon: ők vajon mennyire élik tudatosan az életüket. Életük mely területén tapasztalták már, hogy nem sikerült az irányítást megőrizni, hogy „kicsúszott a gyeplő a kezükből”. Kiscsoportokban beszélgettünk ezekről az élményekről és a lehetséges megoldásokról. A nehézségeket és a megoldáshoz vezető utat kavicsokkal szimbolizáltuk, amelyeket a résztvevők – ki-ki a sajátját – hazavihette a workshop végén, megtéve az első lépést a változás-változtatás irányába.



Pénteken a *Biztonság* témáját jártuk körbe a résztvevőkkel. Kis bemelegítő beszélgetés után először kiscsoportokban arra kerestünk **példákat, emlékeket, hogy milyen is volt számunkra a biztonság, kitől, hogyan kaptuk meg, voltak-e ebben hiányosságaink gyerekkorunkban. Ezen közös élményekből alakítottak szobrot** a résztvevők kiscsoportonként, majd plenárisan is átbeszéltük a tapasztalatokat, erőforrásainkat.

Nagy ajándék volt újra személyesen találkozni a táborozókkal, Veletek, és együtt gondolkodni, kicsit lelkizni! A visszajelzéseitek alapján úgy tűnt, ez az öröm kölcsönös. Reméljük, hogy élményekben gazdagabban, feltöltődve távozott mindenki! Szeptembertől folytatjuk a lelki immunerősítő podcast adásokat, amelyeket a szövetség weboldaláról utólag is újrahallgathatnak az érdeklődők. Reméljük, nemsokára ismét találkoznak személyesen is!

**Gallus Edit,
Tusor Lilla,
Garai Dóra**





Darts



A Darts Magyar Bajnokság szervezésénél az egyik legnagyobb nehézséget a megfelelő helyszín felkutatása jelentette. Székesfehérvár környékén nagyon kevés olyan hely van, ahol egy ilyen eseményt le lehet bonyolítani, hisz annak is megvannak a kritériumai, hogy minimum hány darab, és milyen táblára van szüksége a versenyzőknek. Végül - nem épp a közelben -, de egy órányi autótútra, a Balatonszőlös Darts Klub tagjaiban találtunk partnerre, akik segítségével zavartalanul sikerült lebonyolítanunk a bajnokságot.

A csütörtöki konferencia előadások után busszal szállítottuk a versenyzőket és a szurkolókat Balatonszőlőse. Öt tábla került felállításra a verseny idejére, az egyéniket 301-es szimpla kiszállással, a tripla mixet pedig 501-es szimpla kiszállással játszották. A júliusi edzőtábori felkészülés a versenyre meghozta gyümölcsét, hisz minden versenyző a legjobb formáját hozta, így nagyon kiélezett meccsek alakultak ki.

Vajtó-Tilhof Ingrid

A VERSENY ALÁBBI EREDMÉNYEKKEL ZÁRULT:

NŐIEGYÉNI:

1. Kövér Hajnalka
2. Dobos Judit
3. Grosz Klementina
4. Székelyné Burja Ilona

FÉRFIEGYÉNI:

1. Juhász Zoltán
2. Könözszy Péter
3. Tóth Péter
4. Balogh László
5. Dobos Péter
6. Czinczás Róbert

KEZDŐ:

1. Fitos Erika
2. Kállai Zsoltné
3. Sipos Gábor
3. Kövér Melinda

TRIPLA MIX:

1. Grosz Klementina/Balogh László/Könözszy Péter
2. Székelyné Ilona/Czinczás Róbert/Juhász Zoltán
3. Dobos Judit/Dobos Péter/Tóth Péter



Tollaslabda



EREDMÉNYEK:

NŐI ABSZOLÚT ELSŐ HELY: Hanyu Zsuzsanna

NŐI EGYÉNI KEZDŐ:

1. Varga Krisztina
2. Horváth Noémi
3. Nyíri Barbara
3. Tárnoki Virág

FÉRFI EGYÉNI:

1. Boldizsár Attila
2. Lakatos András
3. Szendi János
3. Somogyi Farkas Pál

FÉRFI DUALIZÁLT EGYÉNI:

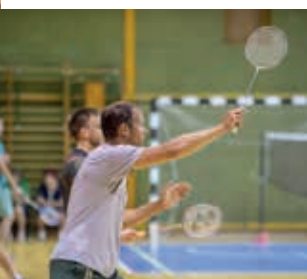
1. Somogyi Farkas Tamás
2. Monostori Csaba

FÉRFI PÁROS:

1. Szendi János- Bognár Bendegúz
2. Kóka Zoltán- Boldizsár Attila
3. Lakatos András- Somogyi Farkas Pál

VEGYES PÁROS:

1. Vajtó-Tilhof Ingrid- Kóka Zoltán
2. Hanyu Zsuzsanna- Lakatos András
3. Varga Krisztina- Poós Gergely
3. Tárnoki Virág- Szendi János



Valamennyi versenyző nagy izgalommal várta a tollaslabda Magyar Bajnokságot, hisz a pandémia miatt az elmúlt években csak kevés versenyt lehetett megrendezni. Nagy szükség volt erre az eseményre – és azt hiszem ezt biztos állíthatom, hogy minden sportágban a csapatépítés és csapatösszetartás, valamint a versenyrutin visszaszerzése érdekében.

A tollaslabdának is a Hétvezer Általános Iskola tornaterme adott otthont. Király Ákos edző vezényletével gördülékenyen és

zavartalanul folytak az események. A bemelegítést követően a vegyes párosok mérkőzéseivel kezdtünk. Mivel négy vegyes páros állt rajthoz, körmérkőzéseket játszottunk, ahol a szettek 11 pontig mentek, és a meccs két nyert szett után ért véget.

A páros és az egyéni küzdelmeket 15 pontos szettekig játszottuk, és szintén két szettet kellett megnyerni a győzelemhez. A Magyar Bajnokság meccseivel párhuzamosan a kezdő sportolók is kipróbálhatták a sportágat, hisz az esemény

egyben sportági toborzó is volt. Reményeink szerint sokan beleszerettek a tollaslabdába, és az edzéseken már új arcok is találkozhatnak.

Király Ákos



Ha a fehérvári eseményekre gondolkodok, szerintem az utóbbi évek legjobb rendezvényén vagyunk túl. Együtt rendezni életmódtábort és országos sportbajnokságokat szervátültetett és szervre várók részére olyan kezdeményezés, ami eleve csak jól sülni lehet el, pláne, ha ennyi színes, változatos programon vehetnek részt a jelentkezők és hozzátartozóik.

Az előadásokon megtudtuk, a sport kifejezetten hasznos, sőt már-már elengedhetetlen ahhoz, hogy a szervezet hosszú távon minden tekintetben jobb és minőségibb státuszban maradjon, akár legyen szó dialízisről, szervátültetetről vagy bárkiről.

Mivel egyszerre kóstolhattunk bele sokféle mozgástípusba, sportba, mindenkinek lehetősége volt arra, hogy olyan jellegű sportot is kipróbáljon, ami korábban távol állt tőle, most moderátor, edző segítségével közel kerülhetett hozzá.

Ilyen lehetőség volt a sokféle sportolási forma között a tenisz is. Amellett, hogy a pénteki napon országos Magyar Bajnokságot rendeztünk, a játék kipróbálására is alkalom nyílt, méghozzá olyanira, hogy a verseny utáni következő napon is játszottunk még egy órát, hogy megmaradjon bennünk a tenisz jó élménye.

Nagy szó, hogy a szervátültetettek tenisz sportját, illetve képviselőit meghívták a Magyar Tenisz Szövetség Fogymozgással Élő Teniszezők Bizottságába (lásd írásunkat a 40. oldalon). Ez az elismerés nagy motivációt ad mindannyiunknak ahhoz, hogy a teniszt még hatékonyabban űzzük, és ahogy eddig is, további szép eredményeket érjünk el nemzetközi porondon is.

A tenisz bajnokság – Horváth Gábor tenisz szakedzőnk szervezte és bonyolította, külön köszönet neki a munkájáért – most is, mint mindig, kemény, fordulatossá, változatos labdamenetekben bővelkedő párbajokhoz hozott. Kissé hűvös időben kezdtük a versenyt, de később kedvezett az időjárás. A selejtezőkben 4-es játszmákat játszottunk, majd az elődöntők és a döntők már 6-os szettre bővültek. Férfi és női egyes, illetve páros kategóriában indultak a résztvevők. Sajnos a versenyen sérülés is történt, hiszen kiváló játékosunk, Dobos Péter vádlija annyira meghúzódott, hogy nem tudta folytatni a küzdelmeket.

Örömteli és üde színt adott az eseménynek, hogy a Trappancs Egyesület jóvoltából három fiatal is részt vett a teniszversenyen,

olyan srácok, akik a szervátültetett teniszsport utánpótlásai is lehetnek. Ők egyéniben külön kategóriában, párosban pedig speciális módon, felnőttel az oldalukon álltak ki a pályára és játszottak nagyszerű meccseket. Azért írom ilyen magabiztosan ezeket, mert Horváth Gábor edzőnk mellett én is az egyikőjük partnere lehettem, testközelből élve át a labdameneteket. Varga Dominik, Tóth Peti és Bede Zoli motiváltságát nagyon jó volt látni, örülünk, hogy eljöttek, s reméljük, még nagyobb elánal folytatják ezt a szép sportot.

ÍME AZ EREDMÉNYEK:

GYEREKEGYES:

1. Bede Zoltán
2. Varga Dominik
3. Tóth Péter Szabolcs

NŐIEGYES:

1. Almagro Carmen
2. Jakab Ivett
3. Dobos Judit, Végh Ágota

FÉRFIEGYES:

1. Poós Gergő
2. Krucsó Zsolt
3. Hegyesi László, Dobos Péter

NŐIPÁROS:

1. Bogyor Tünde – Jakab Ivett páros
2. Végh Ágota – Nagy Anikó
3. Almagro Carmen – Dobos Judit

FÉRFIPÁROS:

1. Tóth Roland – Matuszka Levente
2. Krucsó Zsolt – Hegyesi László
3. Szendi János – Nagy István

GYEREK/FELNŐTT

MIX PÁROS:

1. Poós Gergő – Varga Dominik
2. Tóth Péter – Horváth Gábor
3. Kóka Zoltán – Bede Zoltán

Poós Gergő



Úszás

A Magyar Bajnokság szombati napján került megrendezésre a Csitáry G. Emil uszodában az úszók számára a verseny. Izgatottan gyülekeztünk és üdvözlöttük egymást az uszoda előtt. Megismerkedtünk néhány új versenyzővel is. Pengő László szívtranszplantált és Radó Péter májtranszplantált sporttársunk először vett részt az országos megmérettetésen. Számomra ilyenkor mindig az a legérdekesebb pillanat, hogy amikor beszélgetni kezdünk sorstársunkkal,

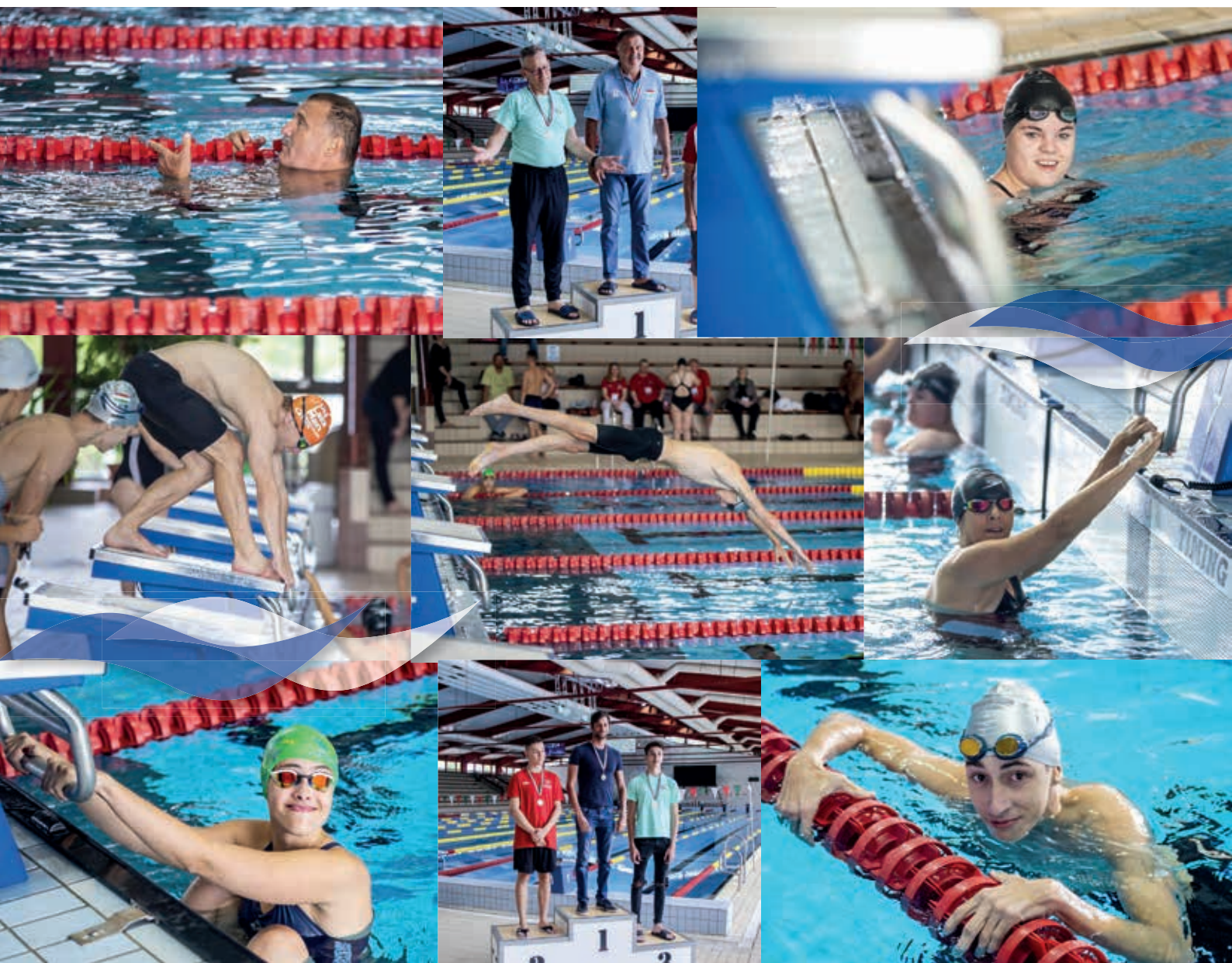
akkor az első kérdés nem az, hogy „Mivel foglalkozol?“, hanem az, hogy „Milyen szervet kaptál és mikor?“ Ez a kérdés mindig azt jelenti számomra, hogy egy nagyon különleges közösséghez tartozom, aminek öröm tagja lenni.

Utánunk nem sokkal később megérkeztek a még hiányzó versenyzők is, illetve a családtagok és a szurkolók. Kezdeként Pécsi Annamária szövetségi edzőnk vezetésével a verseny felvezetéseként egy közös szárazföldi beme-

legítést tartottunk, majd még egyszer egyeztettük a rajtlistát és a verseny menetét, végül a medencébe ugrottunk, hogy ott folytassuk a bemelegítést. Pontosan 10 órakor megkezdődött a verseny. Minden sportoló szemében látni lehetett az elszántságot, a küzdeni akarást és a motivációt, hiszen másfél év telt el az utolsó igazi versenyünk óta. Az edzőtáborban elvégzett munka meghozta gyümölcsét. Kiváló eredmények születtek. Véleményem szerint mindenki elégedett volt, hiszen kihozta magából a maximumot. Az eredményhirdetés során a donorcsaládok képviselői akasztották a nyakunkba az érmeket.

A legkedvesebb számomra mégis a mosoly volt, ami minden versenyző és szurkoló arcán megjelent a játékok végére. Nehéz, versenyek nélküli időszakon vagyunk túl, azonban mindenkit örömmel töltött el, hogy lehetőségünk volt megmérgettni magunkat, és egymás társaságában lenni. Bátran mondhatom, hogy alig várjuk a következő versenyt!

Gyurkó Alexandra





Asztalitenisz

Az asztalitenisz mindig is az egyik legkedveltebb sportág volt a szervátültetettek körében. Ezt mi sem bizonyítja jobban, mint hogy a Magyar Bajnokságon is több mint 20 versenyző vett részt a szé-

kesfehérvári Hétvezér Általános Iskolában – ahová jó volt visszatérni több, mint másfél év után.

Öt asztalon zajlottak a mérkőzések, mind egyéni, mind pedig a páros öszszecsapásokra sor került. Ezúttal nem a megszokott lebonyolítással játszottunk, ami csoportmérkőzések utáni egyenes kieséses rendszert jelent, hanem most körmérkőzéses formában zajlottak a mérkőzések. Ez azt jelenti, hogy a külön kategóriákban mindenki játszott mindenkivel egy-egy meccset, és úgy alakult ki a végső sorrend. A mérkőzések három győztes szettig tartottak, egy szettben pedig 11 pont volt szükséges a győzelemhez, de legalább 2 pontos különbség kellett a szett megnyeréséhez. Minden játékos kategóriájától



függően 8-11 mérkőzést játszott, így mindenki kiadhatott magából mindent, és jól elfáradt a küzdelmek végére.

EREDMÉNYEK:

NŐIEGYÉNI: 1. Almagro Carmen
2. Tóth Irma
3. Szabó Gabriella
4. Tóthné Pataki Csilla

FÉRFIEGYÉNI: 1. Bácsi Bernát
2. Csuti János
3. Gubai György
4. Szendi János
5. Kóka Zoltán
6. Nagy István

IFJÚSÁGI FÉRFIEGYÉNI: 1. Móricz Barnabás
2. Bede Zoltán
3. Szabó Bence
4. Varga Dominik
5. Hollós Dániel
6. Bede Balázs

IFJÚSÁGI FÉRFIPÁROS: 1. Móricz Barnabás - Bede Bence
2. Bede Zoltán - Varga Dominik
3. Szabó Bence - Hollós Dániel

NŐIPÁROS: 1. Almagro Carmen - Szabó Gabriella
2. Tóth Irma - Tóthné Pataki Csilla

FÉRFIPÁROS: 1. Szendi János - Bácsi Bernát
2. Csuti János - Gubai György
3. Nagy István - Kóka Zoltán

VEGYESPÁROS: 1. Szendi János - Almagro Carmen
2. Bácsi Bernát - Szabó Gabriella
3. Kóka Zoltán - Tóth Irma
4. Gubai György - Tóthné Pataki Csilla

Sok izgalmas, színvonalas meccset hozott a nap, nagyon jó hangulatú verseny volt. Örömmel láttuk, hogy az utánpótlás-korosztály egyre ügyesebb, és egyre nagyobb létszámmal képviselteti magát, illetve, hogy többen is kijöttek a versenyre érdeklődni, ismerkedni a sportággal! Reméljük, hogy sokatoknak

megtetszett az asztalitenisz és fogunk még találkozni az asztaloknál.

Köszönjük a szervezést a Magyar Szervátültetettek Szövetségének, a közreműködést a Trappancs Egyesületnek, illetve azoknak a szurkolónak a biztatását, aki kilátogatottak a mérkőzésekre.

Kóka Zoltán

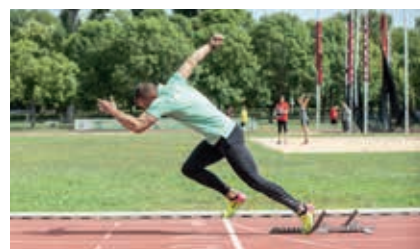
Atlétika *A nap, amikor egy álom vált valóra*

A 2021-es esztendő 34. hetében jelképes értelemben elfoglalta Fehérvárt a Magyar Szervátültetettek Szövetsége, amikor megrendezte a sportágankénti Magyar Bajnokság és Életmódtábort.



Egyszerű vidéki dializált betegként nem is mertem abba belegondolni, hogy két napnál hosszabb időre hagyjam el Esztergomot, ahol már évek óta kapom minden másnap a művesekezelést. Eddig még nem is tisztult le bennem, hogy mennyire korlátoz ez a fajta életmód, pedig vannak már bel- és külföldön is műveseállomások, ahol készséggel végzik el egy-egy feljünk járó beteg kezelését. Az is lehet, hogy csak a Járt utat a járatlanért el ne hagyj! közmondás gyökeresedett meg bennem, vagy az a fajta egyre szomorúbb várakozás, hogy még mindig nem volt veseriadóm, és mi lesz velem, ha épp ott, épp akkor hívnak fel a Szervkoordinációs Irodából.

Mi, akik várjuk a riadót, tudjuk, hogy amiatt a bizonyos góckutatás miatt évente legalább egyszer meg kell jelenünk különböző kórházi osztályokon egy-egy orvos előtt, akik pecsétjükkel igazolják a transzplantálható státuszunkat. Ahogy összeszámoltam azokat a kedves doktornőket és doktor urakat, akik szép lassan az életem megkerülhetetlen részei lettek, a számuk épp tíz főt tett ki. Úgy gondoltam, hogy ha már ilyen szép kerek számú orvos segít engem életem eme területén, akkor miért is ne tenném számukra is emlékeztetést ezt a rendezvényt úgy, hogy nekik ajánldokoznám a versenyen szerzett érmeimet, kifejezve a munkájuk iránti hálámat. Ahogy helyel-közzel bepillantást nyertem az orvosok, és persze az egészségügyi társadalom reménytelennek látszó szélmalomharcába, úgy éreztem, hogy több elismerést kellene, hogy kapjanak. Nosza, hadd tegyem meg a magam részét – ahogy a mondás tartja: Te légy az a változás, amit a világban látni akarsz! Úgy éreztem, hogy megfelelő edzettséggel



rendelkezem ahhoz, hogy tíz számban megmérsem magam a Bregyó Sportközpontban, az atlétikai pályán. Nekem ott kell bizonyítani, és az adott lehetőségből kihozni a maximumot. Elérni, hogy tíz érmet szerezzek.

A Szövetség edzője, Csoma Feri bácsi már várt. Ami különlegessé teszi őt a számunkra az az, hogy nem csak az elit sportolókkal foglalkozik, hanem ugyanolyan odaadással edzi a szervátültetett sportolókat is, és munkája nyomán egyre jobb eredményeket tudunk elérni. Feri bácsival megbeszéltük, hogy a tíz érme lenne a személyes célom a mai napra, és ő készségesen támogatott is azok elérésében, hiszen egy napon nem szokás versenyen ennyi számban elindulni. Az alábbi számokban neveztem: 1. távolugrás, 2. hármasugrás, 3. diszkoszvetés, 4. gerelyhajítás, 5. kislabdadobás, 6. súlylökés, 7. 100 méteres futás, 8. 200 méteres futás, 9. 800 méteres futás, 10. 5 000 méteres futás.

A dializált férfiak mezőnyében tízszer álltam rajthoz, és tízszer nyertem. Hurrá! Sikerült.

Most ismét rajtam a sor, szeretném megköszönni az orvosoknak ezt a jó eredményt. Írok nekik egy-egy köszönő levelet, és annak mellékként helyezem el az aranyérmeket egyenként a borítékokban.

Monostori Csaba



Tókerülő kerékpártúra

A székesfehérvári életmódtábor programjainak tervezésekor jött az ötlet, hogy mi lenne, ha betennénk a programba a Velencei-tavat megkerülő túrát is. Korábbi években rendszeresen ez volt a dr. Schneider Károly nephrológus és csapata által megrendezett RenBike túrák májusi nyitórendezvénye, a bemelegítés a Balaton megkerüléshez. Sajnos a pandémia miatt tavaly is, és az idén is elmaradtak ezek a túrák. Talán ez volt az oka annak, hogy várakozáson felüli létszámban, több, mint negyvenen regisztráltak rá.

Egy kicsit meghökkentünk, hogy honnan szerzünk ennyi kerékpárt, de szerencsére a Vidra Bringa Kerékpárkölszönző kellő számban és igazán kifogástalan minőségben tudta biztosítani azoknak, aki nem tudtak saját bringát hozni a kirándulásra.

A tóhoz autókkal érkezünk Székesfehérvárról. Tökéletes kerékpározó idő volt, felhős ég, nem volt meleg, és a szél sem fújt nagyon. Egy kicsit tartottunk attól, hogy esni fog, de az égiek kegyesek voltak hozzánk.

A kerékpárok felvétele, a biztonsági és az egészségügyi eligazítás után három csoportban indultak el a túrázók. Gelencsér Robi az egész családjával együtt vezette azt a csapatot, akik a leggyorsabbak közé sorolták magukat. Dr. Grózi Csaba vezetésével indult el a középmezőny a legnépesebb számban, és néhányan voltak olyanok, akik úgy gondolták, hogy lassan, de biztosan akarnak a célba érni. Őket Pataki Csilla vette a szárnyai alá.

Jómagam a donor családtagokkal és a média stábbal együtt autóval teljesítettem a távot, annak érdekében, hogy minél jobb felvételek készüljenek erről a programról. A gengszterek sofőrjének éreztem magam, amikor a bringázók mellett haladva Szekeres Máté a kocsiblakon kihajolva



lőtte a sorozatokat a fényképezőgépével. Meg-megelőztük a jó tempóban és jó hangulatban tekerő csapatokat. Időnként megálltunk, és a donorcsaládokkal együtt biztattuk őket a kerékpárút szélén a kitarító haladásra.

Minden résztvevőnek nagy élmény volt, ki-ki képességeinek megfelelő tempóban teljesítette a távot, és érkezett vissza Agárdra. Szerintünk folytatása következik.

Berente Judit
Fotó: Szekeres Máté



A tó két keréken, kényelmes tempóban, néhány pihenővel 3 óra alatt körbetekérhető.

A kellemes, beszélgetős kerékpáros tempó kb. 15 km/h órás sebességet jelent biciklizés közben. Így tehát a Velencei-tó tisztán két óra alatt kényelmesen körbejárható, a túra hosszát már csak a pihenők száma és hossza növeli. A tó körül több látnivaló is akad, érdemes megállókat megtervezni, kisebb kitérőket is érdemes tenni ezekhez.

Mivel az út során csak néhány emelkedővel találkozunk, a túra különösebb fizikai felkészültség nélkül teljesíthető, így bátran neki lehet vágni egyedül, barátokkal vagy akár családdal is.

Forrás: internet



Tudtad-e?

A Velencei-tó országunk harmadik legnagyobb és egyben legkedveltebb tava. A „Napfény tavát” évente 2050 órában süt a nap, és átlagos mélysége 1,5 méter, így Európa egyik legmelegebb édesvizű tava. A vize gyógyhatású, kénhidrogén tartalma segít reumatikus panaszokon.

Forrás: internet



Laser-run avagy lézerfutás

A lézerlövészetes futás az új kombinált szám elnevezése az öttusában, ami egy lézerpisztollyal történő lövészből és futásból áll. A változtatás célja az volt, hogy az öttusa versenyt egy nap alatt le lehessen bonyolítani, így a két számot az északi sí számok biatlónja mintájára a gyorsabb lebonyolítás érdekében egyesítették.

A lézeres futás, azonban nem csak az öttusa versenyek kombinált száma lett, hanem önálló versenyeket is rendeznek belőle, sőt már világbajnoksága is van. A versenyzők lézerpisztolyos lövészzel kezdenek, öt sikeres találatot adnak le a táblára, utána futnak, majd ezt ismétlik. A korosztályoktól függően

változik a futás hossza, távolsága és a lövészetek száma.

A sportág egyre népszerűbb, ezért gondoltuk, hogy az atlétika verseny után megismertetjük az érdeklődőkkel ezt a sportágat. A Csepeli Öttusa és Vízisport Egyesülettől **Pataki Zoltán** örömmel vállalta a sportág bemutatását. Minden kelléket magával hozva az érdeklődők kipróbálhatták a lézerpisztolyokat, és a kipróbálás után a vállalkozó szellemű újoncokkal egy rögtönzött versenyt is lebonyolítottak. A férfiak 3x200méteres távon, a nők pedig 2x200 méteres távon mérhették össze erejüket és ügyességüket.

Vajtó-Tilhof Ingrid





Groundgolf

GROUND GOLF sportágat 1982-ben a Japánok fejlesztették ki. A golf többnyire a felsőbb osztálybeliek sportja. A japánok célja ezzel a fejlesztéssel az volt, hogy egyszerű emberek is megtanuljanak golfozni. Mi a férjemmel GROUND GOLF SE-t 2018-ban alapítottuk meg, hogy Magyarországon is meghonosítsuk ezt a játékot. A játéknak ez a formája Ázsiában eddigre nagyon elterjedt, de egyre népszerűbb kezd lenni Európában is. Már Nemzetközi versenyek is vannak. Jövőre Budapesten fogjuk szervezni az Európa bajnokságot, és Japánban Kansai Senior Világbajnokság sportágai közé is bekerült GROUND GOLF sportág.

Nagyon egyszerű a játék, 5-10 perc alatt meg lehet érteni. Hasonló szabályokkal játsszák, mint a hagyományos golfot, de óriási előnye, hogy kevesebb területre van szükség (park, kert, játszótér), ideális kikapcsolódás azoknak is, akik hagyományos golfozást idő és pénz hiányában nem képesek gyakorolni. Kiskorúaktól az idősekig bárki játszhatja, sőt akár fogyatékkal élők és mozgáskorlátozottak is sikerélménnyel gyakorolhatják, mivel nincs korhoz kötve, így egy csapatban játszhat gyermek, szülő, nagyszülő, akár egy család is. Egy



A standard versenyek, játékok alkalmával ezt a két pályát játsszák le kétszer, tehát minden távolság kétszer ismétlődik egy játék során. Minden csapatban egy játékos bíró vezeti a ground golf pontozólapon az ütések számát. Az nyer, akinek a legkevesebb az ütésszáma. Akinek sikerül egy ütéssel beütni a labdát a kapuba, az az aranylabdát érő ütés, amit 3 pont levonásával díjaznak a játékban. Egyszerre egy pályán, a versenyeken 1 kapura maximum 8 fő játszhat, a 8 pályán 64 fő a játékosok száma.

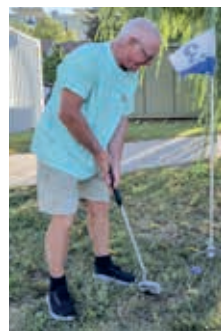
Nekünk most vált valóra az álmunk! Berente Judit elnök asszonnyal már korábbi rendezvényekre is terveztük a játék bemutatását, de sajnos a COVID miatt elmaradtak az élő események. Így ez volt az első alkalom, hogy Székesfehérváron végre meg tudtam mutatni sorstársaimnak ezt a nagyszerű játékot. Az életmódtábor alatt minden nap játszottunk, és naponta több, mint húszan jöttek kipróbálni és megtanulni. Nagyon élvezték a játékot. Az utolsó napon szerveztünk egy bajnokságot, ahol mindenki bizonyíthatta, hogy a hét során mennyit sajátított el ground golf fortélyaiából. 18 fő nevezett a bajnokságra, íme a legjobbak:

- 1. helyezett Bajné Orsolya,**
- 2. helyezett Tantos Gábor,**
- 3. helyezett Ükös Gabriella lett.**

A jövőben a szervátültettek és szervre várók közül szeretnék egy jó erős csapatot alakítani, és velük részt venni a Magyar Bajnokságban, és nem titkolt vágyam, hogy nemzetközi versenyekre is kijussunk.

Tserendulam Togmid
Magyar Ground Golf Egyesület elnöke
Fotó: Nagy Mara

játék alatt a játékosok észrevétlenül gyalogolnak mintegy 3-5 km-t a jó levegőn. Hajladoznak, koncentrálnak, koordinálják az ütések erejét, irányát, és jó hangulatban, kellemesen közösségben töltik a játékidőt. A labdát nem lyukba kell ütni, hanem zászlóval jelzett kapuba, ezért zöld játéknak is mondjuk. A kapukat nagyon egyszerűen és gyorsan össze lehet állítani. A kapuk távolsága a startszőnyegektől 15m, 25m, 30m, és 50m. Egy játék alatt 8 különböző pályán kell a kapuba juttatni a labdát.





Lesz-e focicsapatunk?

A transzplantáltak esetében a nemzetközi versenyrendszerben eddig csak olyan sportágak szerepeltek, ahol a test a testtel nem küzd, és nem is érintkezik, tehát kontakt sportok kizárva. Ezért eddig mi sem rendeztünk itthon foci-bajnokságot. A Szervátültetettek Világjátékának Szövetsége (WTGF) azonban úgy döntött, hogy a mai korban már le-



ban, Perthben rendezik majd, és a programban már szerepel a kispályás foci, 2024-re pedig nagypályás Transzplantált Futball Világbajnokságot terveznek Olaszországban. Nagy a nyomás főleg a labdarúgó nemzetek részéről, hogy tegyék be a hivatalos programba a focit, mint második csapatsportágot.

A WTGF-nek ez a döntése volt az apropója annak, hogy Székesfehérváron lehetőséget teremtsünk a szervátültetetteknek arra, hogy kipróbálhassák magukat ebben a játékban is. A program megszervezésére **Barna Lajos** futballedzőt kértük fel, és nem titkolt cél volt, hogy a rendezvény után jó lenne összehozni egy csapatot, akikkel el lehet kezdeni készülni a következő világbajnokságra.

Ott, a helyszínen a Bregyó Sportközpontban két csapatnyi vállalkozó szellemű játékos jött össze, akik egy mérkőzésen mérték össze erejüket minden tét nélkül. Hogy lesz-e folytatás? Meglátjuk.

Berente Judit



het kapni olyan protektorokat, amivel a nem mellkasi transzplantált szervet (vesét) lehet védeni, így megpróbálkozik a foci szervezésével is. A Szervátültetettek Világjátékát 2023-ban Ausztráliá-





Nordic walking avagy botos gyaloglás

A nordic walking sport hasznosságát ismerte fel az MSZSZ elnöksége, és elhatározta, hogy beveszi az augusztusi Életmódtábor programjába. Alkalmanként 20-40 fő vett részt az oktatáson. Nem kis feladatot jelentett a botok kiosztásának adminisztrálása, amelyet Nyárády Márta vállalt el.

Az oktatást ketten végeztük Siklósi Judit nordic walking oktatóval. Először megtanítottuk a csuklópánt felcsatolását. Melyik kerüljön a jobb-, illetve a bal kézre, és hogy a testmagassághoz hogyan kell kiválasztani a bot hosszúságát. Alapos bemelegítés után felváltva építettük fel a mozgás technikai alapjait a lelkes csapatnak: diagonál lépés, aktív lábmunka, nyújtott kar, nyitott kéz, fel-

sőtest forgatás. Az újonnan bekapcsolódók felzárkóztatását is ketten végeztük.

A Best Western Lakeside szálló gyönyörű természeti környezete, a tópart nyugalmas látványa, ideális körülményeket biztosított a gyakorlásra. Az alapok elsajátítása remélhetően adott olyan lökést a jelentkezőknek, hogy otthoni körülmények között is beiktathassák a botos gyalogló edzést rendszeres testmozgásaik közé, testi-lelki karbantartásuk érdekében. Búcsúzáskor pedig Judit lelkesítő, menetelő ritmusaival buzdították társaikat a követésre.

*„Bal lábat a jobb után, jobb a bal után,
Így mennek a sétálók végig az utcán.
Sétáljunk, mert együtt jó,
Sétálj hát velünk,
Hívunk, várunk állj közénk, hogy
Kortalanok legyünk!”*

Gyakran írok verseket, rigmusokat a különböző mozgásformákhoz, melyeket a mozgások tanítása során előszeretettel használok. A nordic walkinról ez született:

Finnországból ered a nordicwalkingozás, nálunk ezt úgy hívják, a botos gyaloglás.

Ajánlható korosztálynak, kicsiknek és nagyoknak, frissítően hat a módszer, testnek és az agynak. Megdolgoztatja a kezét és a lábat, leszedi a stresszt, az izgalmat és a hájat.

Közösségben hatékonyabb kedvderítő mozgás, megbeszéljük kinek indult testében a fogyás.

Jótékony hatását fokozza a környezet, válassz gyakorlásként parkot, erdős terepet.

Madárfütytre lépkedjen ellentétesen végtagod, könnyebben jön edzés után termékeny gondolatod.

Ha úgy érzed, hogy neked ez meghozta az eredményt, bátoríts másokat is, a gyógyuláshoz adj reményt!

Kiss Erzsébet
a testmozgás misszionáriusa
Fotó: Nagy Mara





Örömtánc

Az örömtánc már nem ismeretlen mozgásforma a szervátültetettek rendezvényein, hiszen évek óta szinte minden Képzett Beteg Programon és országos találkozón szerepel a programban, és mindig nagyon népszerű.

Szerda este a konferenciateremből kiszűrődő zene egyre több résztvevőt vonzott az élménydús napot záró örömtáncra.

Bemelegítésként ülő táncokat tanítottam. A táncnak ezt a formáját azért fejlesztették ki, hogy azok is részesülhessenek a mozgás örömeiben, akiknek valamilyen betegség vagy fogyatékoság miatt nehezükre eshet az álló kivitelezés. Néhány koreográfia betanulása után a résztvevők felálltak, a székek oldalra kerültek, és következhetett a ritmusos tánc. Nyárády Már-

összefoglalja a lényegét. Akinek kedve támad rendszeresebb gyakorlásra, keresse a lehetőségeket, művelődési házakban, különböző internetes oldalakon.

Magyarországon már sok szenior örömtáncokat képeztek, akik vállalkoznak - akár több településen is - a foglalkozások megtartására. A Magyar Szervátültetettek Szövetsége a pan-



A vidám örömtánc fergeteges buli, kortalanok üzik, és mindenki kedveli. Azt mondják a tudósok: nem csak egy jó móka, három az egyben: mozgás, öröm, agytorna. Aki egyszer belekóstol a mozgás örömébe, megfertőzve rabul esik, nem fér a bőrébe. Ütemesen mozog a zene ütemére, ámulnak a nézők, hogy riszál csípője. Fellépések, közösségek bizonyítják hatását, Gyertek közénk minél többen, keressétek Mártikát, Juditkát, Erzsókat és a többieket.

tával mutattuk be a lépéseket először zene nélkül, majd zenére. Siklósi Judit koreográfiája nagy tetszést aratott.

Akik ismernek, tudják, hogy minden általam tanított mozgásformához rigmusokat és rímeket faragok. Az örömtánchoz is írtam egy verset, ami

démia idején is gondoskodott tagjai számára a rendszeres otthoni mozgás gyakorlására.

Még mindig megtalálják a videókat, a Szövetség honlapján (trapilap.hu) „Mozgáspercek Erzsikével” címen, és tornázhatnak velem minden nap.

Kiss Erzsébet
 a testmozgás misszionáriusa
 Fotó: Nagy Mara



Táncház

A Szervátültetettek Életmódtáborában az első nap délelőttjén konferencián vehettünk részt. Nagyon érdekes előadásokat hallottunk. Mivel egész délelőtt ültünk, így este dupla örömmel vártuk Fodor József és kedves felesége Fodorné Kovács Edit néptánc oktatását, ami szatmári táncokkal kezdődött. Nagy körben álltunk és lestük Józsit, aki a népviseletét vette fel, és bemutatta, hogyan is kezdődik egy esküvő, amikor ő a vőfély. Nagyon hangulatos volt a bemutató.

Majd kezdődött a munka az alaplépések elsajátításával. Ehhez párokat választottunk. Józsi katonás fegyelemmel, asszonyát derékon kapva magyarázta, hogy bizony ilyenkor a férfinember irányít, ő vezeti a nőt. Nagyokat mosolyogtunk egymásra. Jól tette,

aki vizet is vitt magával, mert pörgős, forgós, ugrálós ez a tánc, és bizony jó sokan ki-dőltünk már a felénél.

Már későre járt az idő, amikor a verbunkot is bemutatta. Sok lépést begyűjtöttünk, és a hosszú nap végén senkit nem kellett álomba ringatni. Nagyon vártuk a folytatást, ami másnap este kezdődött, és a mezőségi táncokat kezdtük el tanulni. Ekkor már a nap közben mentek a bajnokságok is, így picit fáradtabban kezdtünk neki az alaplépéseknek. 5 pont azért, mert fáradtabbak voltunk, kicsit túl is pörög-tünk, és igazi jó hangulat alakult ki. Néha dőltünk a neve-



téstől. A mezőségi tánclépések izgalmasak, és mint minden néptáncnál, a férfi vezet, a nők pörögve követik. Jó volt azt is ellesni, megtanulni, hogy bár a férfi vezet, de nélkülünk - nők nélkül - nem lenne igazi a tánc sem, és gyönyörű tartással - mint egy-egy virágszál - foroghatunk körülöttük.

Fotó és szöveg: Nagy Mara





HAZAÉRKEZETT

AZ ÚJKORI PARALIMPIÁK TÖRTÉNTÉNEK LEGJOBB SZEREPLÉSE

Amíg a szervátültetettek Székesfehérváron mérték össze erejüket, addig az ernyőszervezetünk, a Magyar Paralimpiai Bizottság sportolói Tokióban küzdöttek az egy évvel elhalasztott Paralimpián. Mi itthonról szurkoltunk nekik a sikerért.

Elutazás előtt a csapat ünnepélyes esztétélén Szabó László az MPB elnöke ezt az ígéretet tette: „Pár nap és a magyar paralimpiai csapat elutazik Tokióba, hogy büszkeséget szerezzen minden magyarnak. Nekem innentől tulajdonképpen már csak egy feladatom van, és megígérem, hogy azt hiba nélkül fogom végigcsinálni: visszahozom őket Önöknek egészségesben és boldogságban!”

Így is lett. A csapat minden tagja egészségben és boldogságban érkezett haza a XVI. Paralimpiai Játékokról, Tokióból, ahol a Magyar Paralimpiai Csapat az újkori paralimpiai történetnek legjobb szereplését érte el.

A Magyar Paralimpiai Bizottság (MPB) ünnepélyes csapatgyűlésen fogadta a tokiói paralimpiáról 16 éremmel – hét



arany, öt ezüst és négy bronz – hazatért magyar küldöttség tagjait. A 37 sportolót és 1 guide-et egyesével köszöntötte virággal Urr Anita, az MPB főtákará, valamint Ligárt Balázs az MPB sportigazgatója.



Első felszólalóként prof. dr. Kásler Miklós, az emberi erőforrások minisztere köszöntötte a csapat tagjait: „Önök örömet és dicsőséget szereztek saját maguknak, a családjuknak, barátaiknak és a magyar nemzetnek, örökre beírták a nevüket a magyar és a világ sporttörténelmébe”. Kiemelte, akik vállalták a részvételt, testileg és lelkileg is felkészültek a feladatra.

„Önök példát mutattak, bizonyítva, hogy fogyatékkal is lehet az ember sikeres! Amikor megköszönöm önöknek a kitartásukat, kérem, hogy ez tartson még ki három évig, a következő, párizsi paralimpiáig” – fo-

galmazott a miniszter, aki a kormány és a nemzet nevében is megköszönte a sportolók teljesítményét.

Szabó László, a Magyar Paralimpiai Bizottság elnöke kiemelte, hogy soha ilyen sikeresen nem szerepelt magyar paralimpiai küldöttség. „Nyolcvan versenyszámban indultak sportolóink, 53-ban az első nyolc hely valamelyikén végeztek. Tokióban megszületett a 150. magyar paralimpiai érem, méghozzá Illés Fanni aranyérme volt az” – mondta, majd az „elsőket” sorolta fel: többek között az első női kerekesszékes aranyérmet vívásban, melyet Veres Amarilla szerzett meg. Az első parakajak-aranyat. „Először fordult elő, hogy ugyanazt a számot magyar nyerte az épek olimpiáján és a paralimpián is: a 200 méteres kajakozásban Tótka Sándor, illetve Kiss Péter Pál győzött” – tette hozzá.

Majd folytatta a további első helyezésekkel:

„Elsőként lett kétszeres aranyérmesünk asztaliteniszben: Pálos Péteré a dicsőség!

Először nyertünk három egyéni úszóaranyat a paralimpiákon: Konkoly Zsófia, Papp Bianka és Illés Fanni a csodatriumvirátus!





AZ ARANYCSAPAT



Ekler Luca



Illés Fanni



Kiss Péter Pál



Konkoly Zsófia

„És megnyertük a paraatlétika első női paralimpiai bajnoki címét: Ekler Luca paratléta győzelme szintén sporttörténelmi dicsőség!”

Kiemelte továbbá, hogy a női törccsapatban nyert bronzérmével Krajnyák Zsuzsanna megszerezte 12. paralimpiai érmét. Ennyit nem gyűjtött még magyar versenyző paralimpián.

„A magyar parasport aranycsapata van közöttünk. A magyar parasport soha nem látott magasságokba emelkedett szeptemberben” - hangsúlyozta, és köszönetet mondott a kiemelt kormányzati támogatásáért, valamint annak a sok-sok támogatónak, akiknek a segítségével ez a siker nem jöhetett volna létre.

„Kérem, sőt, elvárom, hogy minden illetékes, az önkormányzatoktól a médiáig, ennek megfelelő módon kezelje a jövőben a parasportot” - zárta beszédét Szabó László.

A Fáy utcai Sterbinszky Amália Kézilabdacsarnokban a Magyar Paralimpiai Bizottság szervezésében tartott ünnepélyes csapatgyűlésen Kásler Miklós mellett megjelent Szabó Tünde sportért felelős államtitkár, Szekeres Pál, a Magyar Paralimpiai Bizottság tiszteletbeli elnöke, Sárfalvi Péter helyettes államtitkár. Vékássy Bálint, a Magyar Olimpiai Bizottság (MOB) főtitkára, Fábíán László, a MOB sportigazgatója, valamint sportegyesületek és szövetségek vezetői, többek között Schmidt Gábor, a kakas-kenu szövetség elnöke, Sinka László a sportlövők főtitkára, Tamás Henriette, a vívószövetség főtitkára, Gergely István, a BHSE elnöke, Markovits László, a Vasas elnöke, az MPB elnökségi tagjai és családtagok.



Papp Bianka



Veres Amarilla



Pál Péter

MPB közleményei alapján összeállította: Berente Judit

EGYESÜLET ALAKULT AZ ORSZÁG ÉSZAK-NYUGATI CSÜCSKÉBEN



*A frissen választott elnökség tagjai:
Bela István vesetranszplantált Vas megyei vezető,
Kopcsándi Stefánia tüdőtranszplantált Győr-Moson-Sopron megyei vezető,
Iker László májtranszplantált elnök*

Több, mint egy éve született meg az elhatározás, hogy Győr-Moson-Sopron és Vas megyében is létrehozzuk a szervátültetettek egyesületét (röviden: GyőrSzeVas), felkutassuk a térségben élő hasonló sorsú embereket, egészségügyi-, sport- és érdekvédelmi területen segítséget nyújtunk, közösséget teremtsünk.

A Magyar Szervátültetettek Szövetsége, mint ernyőszervezet végzi és koordinálja ezt a tevékenységet országosan, 20 területi és szerv-specifikus egyesületet összefogva. A Szövetség Elnökségétől komoly biztatást és támogatást kaptunk a szervezéshez.

A legnépszerűbb közösségi oldalt felhasználva kezdtünk bele a toborzásba, felhívást tettünk közzé a szándékainkról. Néhány hét alatt közel

30 fő gyűlt össze, akik támogatták a kezdeményezést és igényelnék az együttműködést. Ennél természetesen jóval többen vagyunk a régióban, de nehézkes eljutni sok társunkhoz az adatvédelmi szabályok-szabta korlátok miatt.

A pandémiás időszak miatt csak június végén tudtuk megalakítani az egyesületünket Győrben 10 fővel. A cikk írásának idején a bírósági bejegyzésre várunk, és azt követően kezdjük meg a tagok felvételét, és kibővíteni sorstársaink felkutatásának módszereit, felhasználva a média nyújtotta lehetőségeket is.

Nem tétlenkedünk ebben az átmeneti időszakban sem, meghatároztuk rövid távú terveinket, a végrehajtásukhoz szükséges felada-

tainkat. Az egyesület aktív magjának, 5-6 embernek lelkes munkájával formáljuk arculatunkat. Készül saját honlapunk, egyesületi logót terveztünk, s folyamatban van egy egységes egyesületi póló tervezése is. Májustól folyamatosan, heti egy alkalommal biztosítunk bowlingozási lehetőséget Szombathelyen, amelyet 3-6 fő vesz jelenleg igénybe. Propagáljuk és csatlakozunk a *Millió lépés* kihíváshoz, 5 fővel részt vettünk a Nemzeti Bajnokságon és az Életmódtáborban. Hamarosan elindulunk mindkét megyében támogatókat, pártoló tagokat keresni, s szeretnénk élni a pályázati lehetőségekkel is.

Alakulásunk híre mindkét megye meghatározó napilapjában megjelent, további média megjelenések szervezés alatt vannak, s ennek hatására a közösségi oldalon létrehozott csoportunk létszáma már 60 fő felett jár, folyamatosan jelentkeznek sorstársaink és szimpatizánsok is.

Az egyesületi elnök (jómagam) munkáját két elnökhelyettes segíti, Kopcsándi Stefánia (tüdőtranszplantált) Győr-Moson-Sopron megyei vezető, és Bela István (vesetranszplantált) Vas megyei vezető. Mindketten nagy elszántsággal, lendülettel és mély empátiával vetették bele magukat a közösségi munkába, az építkezésbe.

Köszönjük Szövetségünknek az eddigi segítséget és támogatást. Bizakodunk, hogy minél több sorstársunkat tudjuk bekapcsolni az egyesületi és az országos vérkeringésbe, közösen deríthetjük fel, ismerhetjük meg régióink és az ország szépségeit, megismerhetjük egymás történetét, erőt meríthetünk egymásból, hirdethetjük a szervátültetés, az egészséges életmód és a rendszeres sportolás fontosságát, együtt emlékezhetünk donorainkra.

Iker László István
májtranszplantált elnök
GyőrSzeVas

Vitéz
Váry Sándor
Egyesület

Tisza-tavi kerékpártúra



EGY MOZGALMAS HÉTVÉGE TÖBB EGYESÜLET ÖSSZEFOGÁSÁVAL

A Szervátültetettek Komárom-Esztergom Megyei Sport és Érdékvédelmi Egyesülete (SZKEMSE) a Szervátültetettek „Vitéz Váry Sándor” Egyesülete (SZvVSE), illetve a Szervátültetettek Heves Megyei Sport és Érdékvédelmi Egyesület (SZHMSE) szervezésében rendezték június 11-13-án a Tisza-tó felfedezését célzó túránkat a tiszafüredi kempingből indulva.

A szervezők igen változatos programmal várták a sorstársakat és családtagjaikat, mindenki megtalálhatta az erőnlétének megfelelő kihívást ezen a hétfégen. A vendégek megérkezését, vendéglátását rutinosan szervezték az egyesületi vezetők – Varga Viktor, Balogh László és Fodor József. Családias szeretet vett körül minden megjelentet.

Legtöbbször már péntek délelőtt megérkeztek a szálláshelyre, mindenki igénye szerint választhatott a kemping területén lévő fa- vagy kőházak közül. A gyülekezőt követően az első szervezett program a madárrezervátum felfedezése volt, ahová motorcsónakkal mentünk. Mindegyik csónakot profi túravezeető irányította. A túrán a Tisza-tó különleges élővilágát a Nemzeti Park megalakulása óta védett madarairól

híres Valki-medencében lehet felfedezni. A vadregényes Tisza-tavat igazán megismerni a vízről, csónakból lehet. A védett természeti értékek minden résztvevőt lenyűgöztek. A kempingben finom vacsorával vártak bennünket, melyet jóízű beszélgetés mellett fogyasztottunk el, s közben a három egyesület tagjai is megismerkedtek, s ez az ismerkedés a vacsora után is folytatódott.

A sportos hétvége kiemelkedő programja a szombati napra esett. Közös reggelizés után ki-ki erőnlétének megfelelően választhatott a teljes Tisza-tó biciklis megkerülése (76 km-es kihívás) és egy laza, szabadon megbeszélte kerékpártúra között.

A Tisza-tóról és környékéről ezt olvashatjuk az aktivmagyarorszag.hu oldalon:

Bár Magyarország második legnagyobb tava, a Tisza-tó a kiskörei erőmű duzzasztógátjának köszönheti létét, mégis gyönyörű és természetes a környék vadvízi világa. A 127 négyzetkilométeres vízfelületet számtalan erdős sziget, holtág, csatorna és nádas teszi változatosá, otthont kínálva védett madarak és emlősök sokaságának. A tavat szegélyező, gyönyörű galériaerdők védett természeti értéket képviselnek, a fürdeni vágyók számára pedig a szabadstrandok kínálnak nyáron népszerű pihenőhelyeket. A Hortobágyi Nemzeti Park védelmét élvező Tisza-tó is az UNESCO-világörökség része.

A tó körül évről évre fejlődik a kerékpáros infrastruktúra, így egyre nagyobb élményt jelent a körbeciklizése. A 2020-ban átadott kerékpárútszakasz és kerékpáros híd megépítése óta ez a kör Magyarország talán legjobb és legbiztonságosabb kerékpárútja, ahol a sík terepnek köszönhetően a kezdő bringások is jól érzik magukat.

Aki bevállalta a 76 km-es kihívást, az gyönyörű tájakon haladva ismerhette meg a tó körüli környezetet. Amit a Tisza-tóról és környékéről olvashatunk az aktivmagyarorszag.hu oldalon (lásd a keretben), az teljesen igaz, körbetekerve a tavat ezt nyugodtan megerősíthetem.

Azok, akik a rövidebb kerékpártúrát választották, a délutánjukat pe-tanque-gal töltötték, ahol mindenki önmagát nyújthatta, s a versenyszellem fokozódásának eredményeként rögtönzött házi bajnokságra is sor került.

A program záró napján reggeli után a bátor jelentkezők felsőtestük erősítése érdekében kenutúrára indultak. A kenukkal ismerkedők izgalmas programot élhettek át, a tó azon részét is fel lehetett fedezni, ahová motorcsónakkal nem juthatunk be. Az élővilághoz ekkor érezhattuk magunkat a legközelebb. A kenu hangtalan suhanása nem zavarta a madarakat, egészen szürreális részeken mentünk végig, s erre a szakaszok beszédes megnevezése is utalt, mint például a „szúnyog sziget”.

A program végére összerázódott és összebarátkozott a csapat, minden résztvevő jobban megismerte egymást. A professzionális szervezés biztonságos hátteret nyújtott az új kihívások kipróbálására.

Nagyon jól éreztem magam én is, mindannyiunk nevében köszönöm ezt a nagyszerű lehetőséget. Minden kedves sorstársamnak szeretettel ajánlom az ehhez hasonló programon történő részvételt.

Szabó Ilona
Szervátültetettek
„vitéz Váry Sándor”
Egyesülete

30 ÉVES

A DEBRECENI
VESEÁTÜLTETÉS

Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar Sebészeti Intézet, az Alapítvány a Kelet-Magyarországi Transzplantációért és a Debreceni Akadémiai Bizottság Szerv- és

Szövetátültetési Munkabizottsága **30 éves a debreceni veseátültetés** címmel tudományos ülést rendezett a Debreceni Egyetem Augustus épületében 2021. június 25-én.

A nagyszabású tudományos rendezvény után közvetlenül emlékfá és emlékhely avatásra került sor az Augustus parkban a 30 éves jubileum tiszteletére.



A köszöntő szavakat prof. dr. Bognár László a Debreceni Egyetem Klinikai Központ manuális szakmákért felelős alelnöke elmondta, hogy ezen a napon a valódi teljesítményeknek állítunk emléket. *Ami 30 évvel ezelőtt történt, csak azért lehetséges, mert volt egy egyetem-orvos kollegák és tudós kollegák gyülekezete -, akikben megvolt az ambíció és a tehetség, hajlandóak voltak vállalni az úttörő küzdelmet emelte ki mondandójában.*

A köszöntő után prof. dr. Bognár László DE KK alelnök, dr. Juhász Ferenc transzplantáló sebész, dr. Kárpáti István egyetemi docens, nephrológus, a Magyar Nephrológiai Társaság főtírkára, és jómagam közösen lepleztük le az emlékkövet.

A program narrátori feladatait dr. Nemes Balázs egyetemi docens látta el, aki prof. dr. Baráth Béla egyetemi tanár, a Református Hittudományi Egyetem rektora távollétében tolmácsolta az Alapítvány a Kelet-Magyarországi Transzplantációért kuratóriumának üzenetét.

A 30 éves debreceni veseátültetés egyik szervezője az alapítvány már 7 éve működik, és a maga szerény lehetőségeihez mérten támogatja a debreceni veseátültetést. Alapvető célkitűzései között szerepel a szakmai továbbképzés, a fejlődés biztosítása, az orvosok és ápolók támogatása.

Célja a társadalom felé üzenetek megfogalmazása, a veseátültetés, mint gyógymód kínálta lehetőségek ismertetése erre Ennek a feladatnak a teljesítésére hozták létre a *Gerundium programot*, mely keretében orvostanhallgatók bevonásával, a középiskolások részére tartanak érzékenyítő előadásokat.

Az alapítvány a dializált betegek felvilágosítására szolgáló programot is működtet, és segíti a beteggyesületi munkát, a sorstárs közösség preventív egészségmegőrző és sporttevékenységét.

Hozzájárultak a klinikai osztály felszereltségének bővítéséhez. Segítségükkel megvalósult a teljes klimatizáció, lezárható ajtók kerültek beépítésre. Jótékonyági koncert szerveztek a Refor-



mátus Nagytemplomban. Szakmai díjat alapítottak a debreceni veseátültetésben kimagasló teljesítményt ellátó személyeknek, melyet elsőként dr. Asztalos László főorvos úr kapott meg.

Ezután Szuha Judit következett, aki jelentős szerepet vállalt abban, hogy az emlékhelyek megvalósuljanak, bemutatta az alkotó Jakab Endre munkáját, aki személyesen is megjelent az avatáson.

Megelevenítő emlékek, személyes élmények. Dr. Juhász Ferenc, egyetemi docens, sebész az első veseátültetés résztvevője osztotta meg gondolatait és emlékeit a jelenlévőkkel. Sajnos dr. Asztalos László egészségi állapota nem tette lehetővé, hogy részt vegyen a megemlékezésen. Harminc évvel ezelőtt, 1991. július 27-én a vesetranszplantációs munkacsoport vezetőjeként dr. Asztalos

László és munkatársai végezték az első veseátültetést Debrecenben.

Az eseményen jelen volt Veres Csaba veseátültetett, az első debreceni vesetranszplantált testvére, aki emlékein keresztül felidézte a harminc évvel ezelőtti eseményt.

A megemlékezések végén köszönetet mondtam a veseátültetésben közreműködő összes orvosnak, sebésznek, neoprologusnak, egészségügyi dolgozónak, és mindenkinek, akik lehetővé tették és teszik az új élet lehetőségét a veseelégtelenségben szenvedőknek.

A megemlékezést állófogadás zárta.

Balogh László
Szervátültetettek
„vitéz Váry Sándor” Egyesülete
elnöke





KÖZGYŰLÉS ÉS SPORTNAP EGERBEN

2021. május 19-e reggelén bogrács alatt kap lángra a fa a mikófalvi Hokedli Vendégház udvarán. Szorgos kezek pucolják a zöldséget, a bogrács körül egy őszülő asszonyka, Balogh Ilona ténykedik, és arról beszél, hogy mennyire izgul a mai találkozás miatt. Nem csoda, hiszen a lánya három éve halt meg, és a szerveivel megmentette hat ember életét, és hátrahagyott két unokát. A nagymamával decemberben ismerkedtem meg, akkor könyvek között mesélte el történetét. A Szervátültetettek Heves Megyei Egyesületének elnökeként kerültem vele kapcsolatba. Az volt az álma, hogy Heves megyében is hozzunk létre egy emlékhelyet az ismert és ismeretlen donorok tiszteletére. Természetesen a kezdeményezés mellé álltam, elmeséltem az egyesületem tagjainak, és magától értetődik, hogy meghívtam a COVID-járvány utáni első egyesületi találkozónkra, ismerkedni.

Közyűlést és sportnapot is szerveztünk ekkorra, mert terveink szerint az egyesület tagjait és a környéken élő

szervátültetetteket sportolásra szeretnénk ösztönözni. Sporteszközöket vásároltunk, petanque- és darts-készleteket, tollaslabda-felszerelést és pingpongütöket.

A közgyűlés a beszámolóik ismertetésével és a jövőbeli tervek megbeszélésével hamar véget ért. Ezt követte a dr. Enyedi Judit infektológus főorvosasszony helyzetértékelő összefog-

lalója a vírushelyzetről. Az előadást kötetlen beszélgetés követte, ahol az orvos - beteg találkozón tabuk nélkül beszélgethetett mindenki a doktornővel, akár négy szemközt is.

A következő esemény a donorcsaládot képviselő Balogh Ilona bemutatkozása volt, aki elmesélte a lánya történetét. Nagy szeretettel fogadtuk, és ő is így érezte – szem nem maradt



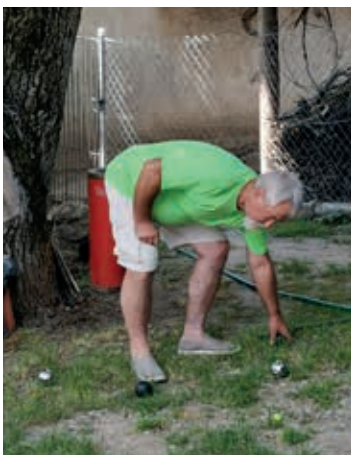


szárazon. Elkezdjük az egri emlékhely létrehozásának a tervezését is. A kezdeményezést az egyesület valamennyi tagja támogatta. Tekintve, hogy Ilona szakácsként ment nyugdíjba, örömmel vállalkozott az ebédfőzésre, aminek nagyon örültünk. Elmondta, hogy szeretné tartani ve-



rá tudunk venni majd a rendszeres sportolásra, mert a sportolás a szervátültetettek számára, bizonyítottan a hosszabb életet jelenti.

Így telik hát nálunk egy tartalmas sportnap. Szívesen várunk minden érdeklődőt az egyesületünk rendezvényein!



lünk a kapcsolatot a jövőben is.

A közös ebéd után kezdetét vette a sport. Pattogott a pingponglabda, repült a darts, szállt a tollas. Délutánra megérkezett a petanque-be mutatót tartó, világbajnoki bronzérmes Varga Viktor is, aki az általunk akkor megismert játékra tanított bennünket. Ez olyan jól sikerült, hogy azóta ketten már részt is vettünk a sportág edzőtáborában. Reményeink szerint sok tagot



Fodor József
Szervátültetettek Heves Megyei Egyesületének elnöke



Csicseriborsós villámlepeny

Az egészséges életmód is lehet SZERETHETŐ

a Édes Főzősuli

(nem csak) cukorbeteg gyerekeket

nevelő családoknak

Az egészséges életmód, a kiegyensúlyozott táplálkozás mindannyiunk érdeke és közös felelőssége. Főként, ha cukorbeteg vagy inzulinrezisztenciában szenvedő családtagunk is van. De hogyan készítsünk egészséges ételeket, amelyek finomak, könnyen elkészíthetők, és még a hozzávalók is egyszerűen, nem horribilis áron beszerezhetők? Ebben nyújt segítséget a Civilút Alapítvány új programja, a Szeretettől Édes Főzősuli. Több, mint egy gasztronómiai műsor!

Ma Magyarországon minden 12 ember közül egy cukorbeteg, és számuk folyamatosan, évente 5-10 százalékkal növekszik. Vagyis a cukorbetegség közvetve vagy közvetlenül bárkit érinthet. Közös felelősségünk, hogy odafigyeljünk az egészséges táplálkozásra és erre megtanítsuk a gyermekeket is. Ennek a gondolatnak a jegyében indította el a Civilút Alapítvány a Szeretettől Édes Főzősuli nevű programot.

- A Szeretettől Édes Főzősuli programunkkal szeretnénk a gyakorlatban is bemutatni, hogy könnyen beszerezhető alapanyagokból gyorsan és egyszerűen készíthetők olyan egészséges ételek, amelyeket a gyermekek is szívesen fogyasztanak. A tápanyagok kiválasztásában szakmai partnerünknek, a Sportos Cukorbeteg Egyesületének dietetikus szakértőjé, Shenker-Horváth Kinga volt segítségünkre,



Egyszerűen beszerezhető alapanyagokból készülnek egészséges finomságok

az ételeket pedig Vrábel Krisztina, a Főzősuli séfje, ismert gasztroblogger készíti el – mondta el a programról Gulyás Andrea, a Civilút Alapítvány kuratóriumának tagja.

A Főzősuliba a Civilút Alapítvány családszervezeteket is meghívott, hogy közösen hívják fel a figyelmet a diabéteszre, illetve az egészséges életmód fontosságára. Ráadásul az egészséges táplálkozás alapjait a családban sajátíthatják el a gyerekek, ezért is fontos, hogy ehhez segítséget, információt kapjanak a családok.

A Főzősuli egyes leckéiben, azaz Civilút weboldalán és a Facebook oldalán elérhető rövid, 5-7 perces videóknak ismert, és a gyermekek által kedvelt ételeket készítenek el egészséges formában. Így többek között a Főzősuli „leckéi” között megtalálható a hamburger, a mozzarella csirkemell, a torta, a muffin és még sok más finomság, amelyet nemcsak a cukorbetegség fogyaszthatnak, hanem bárki, aki szeretne egészségesen és kiegyensúlyozottan táplálkozni.

- A Szeretettől Édes Főzősuli azonban több, mint egy gasztronómiai műsor: akik követik a programot, nagyon sok információt megtudhatnak például az „okostányérról”, a különböző tápanyagokról, azoknak a szervezetre gyakorolt hatásáról, a rostok, vitaminok, ásványi anyagok fontosságáról – hangsúlyozta Gulyás Andrea.

A Civilút Alapítvány a programban külön figyelmet fordított arra, hogy az ételek egyszerűen beszerezhető hozzávalókból készüljenek és könnyedén elkészíthetők legyenek. – Ugyanakkor két különleges „alapanyagot” is használunk. Az egyik az odafigyelés, hiszen odafigyeléssel, felelősségvállalással mindannyian sokat tehetünk saját és családjunk, barátaink egészségéért. A másik hozzávaló pedig a szeretet, hiszen a szeretettől lesz igazán ízletes az étel.

Az egészséges életmód is szerethető!

A Szeretettől Édes Főzősuli videó elérhető a www.civilut.hu weboldalon és a Facebook oldalon: [@civilutalapitvany.hu](https://www.facebook.com/civilutalapitvany.hu)

A kiegyensúlyozott táplálkozás fontos része az egészséges életmódnak. De legalább ilyen fontos a rendszeres testmozgás is! Éppen ezért a Civilút Alapítvány csapata örömmel csatlakozik a Magyar Szervátültetettek Szövetsége által meghirdetett Milliós lépés az életért kihíváshoz!



Gulyás Andrea, a Civilút Alapítvány kurátora



Vrábel Krisztina, a Szeretettől Édes Főzősuli séfje



Zöldség vagy gyümölcs minden leckében szerepel





Az éves kontroll egy hőségnapon

Már napokkal az utazás előtt elkezdtem rettegni, hiszen pokoli hőséget jósoltak erre a napra. Az utazást azonban nem hagyhattam ki, a klinikára kellett mennem az éves kontrollra. Ezt az asszisztensem vagy ottani asszisztens már előre leszervezte. Ilyenkor nem csak vérévétel, hanem röntgen és ultrahang is van, éhgyomorral kell mennem.

Korgó gyomorral szálltam fel a hajnali hat órás vonatra. Gondoltam magamban, ha már most ennyire éhes vagyok, nehezen fogom kibírni a fél napos várakozást. Helyette meghúztam az ásványvizet, és néztem az elszuhartó tájat. Még kellemes volt az idő, nem kezdődött el a forróság. Követtem a szememmel a rohanó nyuszikat és a néha előbukkanó őzikéket, majd elővettem a könyvemet.

Nem szeretek utazni, nehezen tudok ilyenkor bármire is koncentrálni. Késésben voltunk, de nem aggódtam, direkt később vettem be a gyógyszereimet. A Keletibe érve azonban már szednem kellett a lábamat, mert akkora átépítés van a pályaudvaron, hogy hirtelen azt sem tudtam, merre induljak el. Bóklásztam egy keveset, hogy hol tudok metrójegyet venni, és egyre türelmetlenebb lettem, ahogy megláttam a várakozó sort az automatánál. Elszoktam már a pesti, modern jegyváltástól, de végül sikerült, és a metróval hamar megérkeztem a Kálvin térre.

Bár már kezdett melegedni az idő, de annyira szép fények fogadtak, ahogy sétáltam a Baross utcán, elővettem a mobilomat és készítettem pár képet. Szeretem ezeket a reggeli hangulatot, a kávézó fiatalokat. Jó érzésekkel telve érkeztem meg a klinikára.

Pár perc késéssel, de végül időben levették a vért. Kicsit kóvályogtam utána, jól megcsapoltak, az éves kontroll alkalmával elég sok mindent néznek. Mardosott az éhség, gyorsan bevettem a gyógyszereimet és vizet ittam a reggeli helyett is. Néha lopva körülnéztem, amikor felmorrant az üres pocakom és reménykedtem, senki nem hallja.

Ahogy megkaptam a vizsgálatkérő lapokat, átültem az ultrahanghoz és vártam, hogy beszedjék a papírt. Amikor ez megtörtént, akkor pedig átmentem egy másik osztályra, hogy addig a röntgent elintézzem. Minden évben sokat kell várni, így már rutinosan intézem ezeket a vizsgálatokat. A röntgen után csak vártam, vártam. Nagyon lassan haladtunk. Közben felálltam, sétáltam és hát nem is én lennék, ha nem a fotózással csaptam volna el az időt. A hasam egyre hangosabban korgott és a levegő egyre melegedett. Néha forró huzat csapott meg. Már túl voltunk az ebédidőn, mikor végre meghallottam, hogy engem hívnak.

Kicsit hűvösebb levegő fogadott az elsötétített szobában, én pedig felmásztam az ultrahang vizsgálóasztalra. Bevallom nőiesen, hogy bár már megszokhattam volna, de utálom az ultrahangot. A karom felfelé kicsavarja, közben a fájdalomig nyomkodják a hasamat. Egy ponton fel is szisszentem, a doktor is kapcsolt, hogy kicsit mélyebbre nyomta az ultrahang vizsgálófejet a kelleténél. Kezdtém izzadni. Levegő be, tartsam bent, engedjem ki. Rajtam a maszk, néha már a tűréshatáron voltam, úgy éreztem, hogy mindjárt megfulladok. Próbáltam kikapcsolni, néztem a plafont. Legalább egy árva pókot találnék, akinek a mozgását figyelhetem. Persze nem találtam. Megszámoltam a sarkokat, néha próbáltam kellemesebb pózba tekeredni. Nem nagyon ment. Mire már azt mondtam volna magamban, hogy elegendem van, hangosan megkordult a hasam, de végre készen voltunk. Szerencsére a kisebb, tudott problémákon kívül, rendben találtam mindent.

Odakint - mint aki még életében nem evett -, rácsaptam a pogácsámra, amit még a Keletiben vettem, és ittam hozzá a kávé, amit szintén magammal hoztam. Biztosan vicces lehettem kívülről nézve, de egy idő után az ember lánya azt mondja magában, hogy nem érdekel, csak picit jobban érzem végre magam!

Évés után átültem a doktornő szobája elé, aki éppen ebédelni ment. Persze ideje is volt, hiszen már egy óra környékén jártunk. Nem kellett sokat várni, s már meg is érkezett, Rajtam kívül alig lézengtek a folyosón a reggeli tumultussal szemben. Miután a doktornő ebédje nem tartott sokáig, viszonylag hamar be is hívott. A légkondis szobába igazi felüdülés volt belépni. Átbeszéltük, hogy mi történt velem az egy év alatt. Régen találkoztunk, hiszen a járvány miatt többször is csak vérévételen voltam, és utána mentem is haza. Jó hangulatban beszélgettünk, nevetgélünk, bár mikor a mérlegre ráálltam, kicsit morcos lett a tekintete, de azt én is tudom, hogy fogynom kellene. A végén meg is enyhül irányomban, hiszen tudja, a gerincsérv és a műtött bokám miatt kicsit nehézkes számomra a mozgás. De azt is tudja, hogy nem hagyom el magam.

Kilépve a klinikáról mellbevágó volt a forróság. Mikor a Keletinél kiléptem, és a betondzsungel kellős közepén megálltam, akkor tényleg úgy éreztem, hogy a pokol tornácán vagyok. Nem is értem, hogy a pestiek ezt hogyan tudják elviselni. Pedig régen én is itt laktam, de akkor még sokkal több volt a zöld terület. Ez volt az a pont, amikor már nagyon vágyódtam haza a tanyánkra. Persze forróság ide vagy oda, a hamburgerem az jár, az otthoni környezetemben erre nincs lehetőség. Volt még annyi időm, hogy beszaladjak és vegyek kettőt, amit hazavihetek, és majd az esti nyugalomban elmajszolhatok.

Iszonyatosan melegem volt. Mire felszálltam a vonatra, addigra már teljesen elcsigázott a meleg. Éreztem, hogy csurog rólam a víz, a maszkot szívem szerint letéptem volna magamról. De nem tehettem, ugyanúgy vigyázni kell magamra, mint eddig. Az izzadságcseppek belopakodtak a maszk alá, és szép lassan csurom víz lett az is. Mivel állt a vonat, semmi légmozgás nem volt, mintha egy katlanban ültem volna. Kicséréltem a vizes maszkot egy szárazra, és vártam, hogy végre elinduljunk.

Hirtelen egy csapat zsiszegő, hangos fiatal szállt fel. Csak reménykedtem, hogy nem hozzám akarnak letelepedni. Helyettük végül fiatal hölgy kért bebocsátást, lehuppan ő is.

Végre elindultunk, ettől némi szellő lengedezett, de sok áldást nem adott, hiszen kint maradt a 37 fok csak a forró levegőt kavarta a mozgás. Megpróbáltam olvasni, lekötni magam, de nehezen sikerült.

Hirtelen két fiatal vágódott be a fülkébe, hogy leülhetnek-e. Elhúztam a számam, szerencsére nem látszott. Gondoltam magamban, nekem már csak ez hiányzott. Letelepedtek velem szemben, és vad csókban forrtak össze. Lopva odapillantottam, tündérek voltak. Jól van, én is voltam fiatal. Míg nem hangoskodnak, nem zavarnak. Nem sokáig időztek bent, kimentek a folyosóra az ablakhoz. A fiú átölelte a lányt, boldogan kacagtak. A lány szőke haját lobogtatta a szél, és nekem megdobbant a szívem. Olyan boldog látványt nyújtottak, hogy a fotós szemem felkiáltott, most rohanj ki, és kapd el ezt a pillanatot!

Nem sokáig teketóriáztam, odaálltam eléjük, hogy ne mozduljanak, gyorsan engedélyt rebegtem, és már kattogtattam is. Ilyenkor nem érek rá beszélgetni, hiszen a pillanat annyira csábító. Nevettek rajtam, kicsit szégyenlősen összebújtak. Mikor mutattam nekik a képeket és mondtam elküldöm nekik, akkor rögtön felengedtek. A fiúval megkerestük a nevét, gyorsan rá is találtam a Messengeren és átküldtem a képeket. Nagyon tetszett nekik, és engedélyezték, hogy íráshoz, fotós csoportokban megoszthassam. Tényleg jól sikerültek, szerencsésen elkaptam a pillanatot.

Így ismerkedtem meg Noémivel és Marcival, akikkel elkezdtünk beszélgetni. Annyira üdítőek voltak, és annyira hasonlítottak a lányomra és a párjára, hogy egyből a szívembe zártam őket. Még a negyven fokok katlanról is sikerült megfedkezmem.

Aztán hirtelen visszahuppanunk a valóságba, mert a vonat egy megállónál nem akart tovább indulni. Meghallottuk a kalauz hangját, hogy addig nem tudunk tovább menni, míg az a két jegy nélkül utazó le nem száll, akik kissé illuminált állapotban voltak. Ő viszont



nem tehet semmit. Összenéztünk Marcival, végre történik valami, és fel is pattant, ment segíteni a többiekkel. Így hamar megoldódott a probléma. Végre tovább indulhattunk. Beszélgettünk, megtudtam, hogy Gyulára tartanak a színjátszó csoporttal egy fesztiválra. Egyetemisták és tényleg látszott rajtuk a felszabadultság, az intelligencia, az öntudat. Noémi előkapta a tanulnivalóját - egy utolsó vizsgája még hátra volt -, Marci pedig egy könyvvel foglalta le magát. Megpróbáltam én is olvasni, de kezdtem türelmetlen lenni. A szél keverte a levegőt, kicsit elviselhetőbb volt a forróság.

Ám az örömünk nem tartott sokáig, mert egy állomásnál, ahol nem is kellett volna megállnunk, felvettünk egy másik vonat utasait. Nem értettük a dolgot, de haladtunk tovább. A következő állomásnál viszont csak nem akart továbbindulni a szerelvény. Álltunk, álltunk és főttünk a saját levünkben. Kinézve az ablakon láttam, hogy Újszásznál várunk, és hirtelen a vonaton mozgás kezdődött. Mindenki szalldogált lefelé. Szerencsére a hangosbemondón meghallottuk, hogy a vonat legalább fél órát fog állni. Ez volt az első információ, pedig már akkor is késében voltunk. Lementünk mi is, végre mozgott a levegő, bár a beton süttött, mint a pokolban. Nem tudtuk mi történik, vagy mi nem történik. Kis csoportba verődve beszélgettünk, és ömlött rólunk az izzadság. A vonaton egyetlen egy légkondis vagon volt, amiért külön kellett fizetni. Keleten ez luxus, szomorú ránk nézve. Két idős ember is utazott a vonaton, a hölgyről kiderült, szívbeteg, így szoltunk a kalauznak, hogy engedje be őket a hűvösebb zónába. Minden gond nélkül teljesítette is a kérésünket. Mindenki vize fogytán volt, így lassan elértük azt az állapotot is, hogy nem csak melegünk és elegünk volt, de már szomjaztunk is. Hirtelen előbukkant a kalauz, és információhoz jutottunk, hogy egyhamar nem fogunk elindulni, de akinek van flaskája, az nyugodtan menjen, és töltsen meg. Nekünk akkor még volt vizünk, így felszálltunk a vonatra kicsit ücsörögni. De a maradék víz közben aljas módon olyan forró itallá változott,

ami már megütötte az ihatatlan kategóriát. Mivel az állomás mellett volt egy büfé, megkértem Marcit, hozzon nekem egy hideg kólát és egy ásványvizet.

Mikor a kezembe adta, boldogan kortyoltam bele a kólába és biztos állíthatom, ilyen finomat még az életemben nem ittam.

Kezdtük elveszíteni a türelmünket, a forróság a tetőfokára hágott. Akkor már egy órája álltunk. Csak álltunk és vártunk. Az tartotta bennünk a lelket, hogy jókat beszélgettünk és viháncoltunk. Meséltem nekik arról, hol jártam és miért, de lassan eljutottunk odáig, hogy már nem volt őszinte a mosolyunk. Sokan átszállással utaztak tovább, de nekik minden borult. Nézegették, hogy esetleg hol és mikor érnek be bármilyen vonatot. Mellettem a hölgy Szolnokon szállt volna át, és két óra múlva volt ismét csatlakozása. Na, ő később pont elérte ezt a vonatot.

Mikor elindultunk végre, már rettegünk, mikor áll meg ismét a szerelvény. Ekkor már tudtuk az internetről, hogy felsővezeték szakadás volt. Nem értek hozzá, de akkor, mikor a hősigriadóban vizet osztanak mindenhol, a MÁV-nak miért nem jutott eszébe, hogy villámgyorsan megszervezze, hogy a várakozó utasokhoz vizet juttasson?!

Végre este hét órára elértem célomat, és bár két órás késéssel, de megérkeztem Mezőtúrra. Elcsigázottan szálltam le a vonatról, és nagyon elfáradtam, de boldogan ültem be az ott várakozó autómba.

Bár a klinikán nagyon sokat vártam, de az utazás alkalmával folytatott beszélgetés során ismét fel tudtam hívni a figyelmet a szervátültetés fontosságára. A fiatalok pedig lelkesen hallgatták, és megértették, hogy a szervátültetés életet ment. Láttam rajtuk, hogy még ismeretlenül is büszkéek rám. Én pedig rájuk voltam büszke, mert tudtam, hogy minden információt tovább fognak adni.

A vonaton utazó emberek között pedig olyan összetartás alakult ki, amit már nagyon régóta hiányoltam.

Szöveg és fotó: Nagy Mara

Szerelmem a BÜKK

AZT SZERETEM MEGMUTATNI, HOGY ÉN AKKOR OTT HOGY LÁTOM A VILÁGOT



A Magyar Természettudományi Múzeumban szeptember 6-ig volt látogatható a Varázslatos Magyarország 11. című természetfotó kiállítása. Témája a nemzeti parkok világa a legszebb fotókon keresztül. Több fotós remek képét választották be, köztük Orliczki Attiláét. Lehetne egy átlag fotós a sok közül. De egy dologban biztosan kitűnik. Májtranszplantáltként mutatja be a világot maga körül.

Bükkszentkereszten nőttem fel, és ez a gyönyörű vidék határozta meg mindig az életemet.

Boldog gyermekkoromat 1997 nyarán szakította meg egy rosszullet. Mivel nem lettem jobban, így bekerültem Miskolcra, kórházba. Ott még csak fertőző májbetegségre gyanakodtak, de végül nem találtak semmit, így továbbküldtek Budapestre, a Semmelweis Egyetem 1. számú Gyermekklinikájára. Szőnyi László doktor úr vett kezelésbe. Ő derítette ki, hogy egy



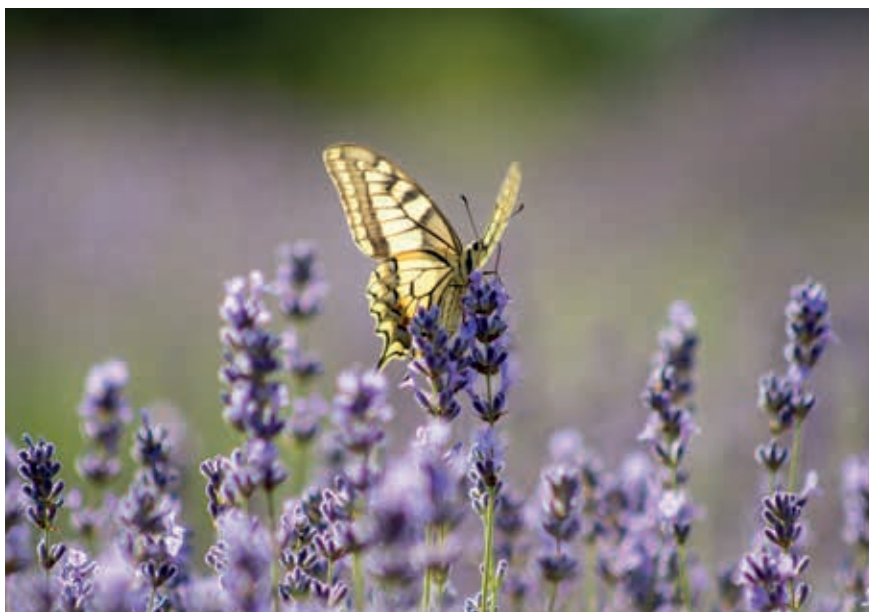
viszonylag ritka genetikai betegségem van, Wilson-kór (rézkiválasztási zavar, amely krónikus gyulladást, ezen keresztül pedig sokszervi károsodást okoz, elsősorban a májat teszi tönkre – a szerk.) okozta májcirrózis. Ott töltöttem pár hetet, majd hazaengedtek, és transzplantációs várólistára kerültem. A szakközépiskolát nem tudtam elkezdni, nem tudtam bejárni az órákra, sok volt a hiányzásom.

1998. február 5-én érkezett a várva várt nap, a riasztás és a májtranszplantáció. Megijedtem, ahogy illik, de ez nem tartott sokáig. Nem volt mitől félnem, bíztam az orvosaimban.

Mikor hazakerültem a kis falumba, akkor az emberek érdeklődése zavart jobban, hiszen ez a beavatkozás akkor kuriózum volt, és mindenki kíváncsi volt rám. Ahogy erősödtem, az iskolát újból elkezdtem, de sok volt a hiányzás, halasztottam egy évet. Így két osztályhoz is tartoztam, mind a két osztállyal és a tanárokkal is nagyon jó volt a viszonyom. Empatikusan állt hozzám mindenki. Jó csapat volt, jó emberekkel. Végül sikerült elvégezni a környezetvédelem vízgazdálkodás szakközépiskolát. Talán az iskola is hozzá tett ahhoz, hogy nagyon szeretem a természetet. Már akkoriban is nyomogattam a kis filmes fixfókuszos gépet. A digitális forradalomnál pedig mindig kölcsönkértem másoktól a jobb eszközöket. 2009-ben egy Fuji kompakt fényképezőgépet vettem, azt nagyon szerettem. Majd két évre rá vásárolni tudtam egy kezdő Canon-t, és azzal tanulgattam pár évet.

A Facebookon való megjelenés hozta a kezdeti elismeréseket, amik nagyon inspiráltak. A következő években pedig örömmel mutattam meg azokat a fotókat, amiket csavargásaim alkalmával készítettem. Önző dolog, de legfontosabb, hogy én élvezem ezeket a fotós csavargásokat. Szeressem, ahol vagyok, és amit fotózok. Ez visszatükröződik a képeken és, ettől lesz igazán az enyém. Azt szeretem megmutatni, ahogy akkor, azon a helyen én hogyan látom a világot, és mit érzek. Aki elkezd fotózni, az ismerője lesz az időjárásnak, a felhőformáknak, a villámoknak, a kifutószélnek, a hidegpárnának. Ezek „szózzák meg” a felvételt. Íze lesz, és sokszor olyan különleges pillanatokat ad, amit akkor ott csak a fotós él át. Én is ismerem már a körülöttem lévő növényeket és apró állatokat, az éjszakai égbolton felismerem a csillagokat. Egy meteorhullás lázba hoz, és egy daruvonulás az év eseménye lesz. Sokszor a természetben döbbenek rá, hogy a városban a térkőtől és a betontól nem látom az életet, pedig komplexebb és érdekesebb az egész természet. A

fotózás folyamatos tanulás. 2013-ban készítettem egy képet egy decemberi napon. Előző nap esett az eső. Estére már havas eső, ónos eső váltásban volt. De idefenn hatszáz méteren este jön a hideg, és ez az ónos eső, havas eső, ráfagyott mindenre. A kedvenc fám is jégvilággá változott. Egy bő három órás fotózás volt kicsit alul öltözve, ezért sokáig nem álltam egy helyben. Az erdőben a fákon mindenhol jég volt, és csilingelt az erdő, ahogy a hajnali szél mozgatta a fákat. Szép emlék. És a fotó is szép karriert futott be. Ezek a pillanatok örökké megmaradnak.



Mivel egy jó fotós mindig tanul, nekem is tovább kellett lépnem. Még a koronavírusjárvány előtt elkezdtem egy kétéves képzést. Az utolsó hónapok és a vizsga tavaly tavasszal voltak, mikor a járvány miatt nem szívesen mentem be a városba. Ment egy kis huzavona, hogy lesz-e vizsga vagy sem. Meg merjem-e kockáztatni, hogy emberek közé menjek a városba, de végül döntöttem és vállaltam, hiszen sok múlt rajta. Mindenki jó fej volt. Megértették a helyzetemet, hogy szervátültettként nagyobb a veszély rám nézve, így kesztyűt és maszkot húztak. A labormunkámnál pedig eltekintettek attól, hogy a vizsgabiztos zárt helyiségben bent legyen velem. Jó osztály volt, szuper tanárokkal. A vizsgám sikerült, így fotográfusként életem tovább az életem.

A járvány alatt még több képet készítettem, rengeteg időt töltöttem a szabadban. A koronavírus megmutatta, hogy szükség van ilyen apró dolgokra is, mint egy szép természetfotó. Sok barátom írt, hogy mindennap várják a friss fotókat, mert be vannak zárva, ők nem tudnak kimenni. Pedig sokan járták az

erdőt, és sajnos sok szemetet is hagytak maguk után. Számomra nagyon fontos, hogy óvjam a környezetemet. Szoktak rendezni szemétszedést a Bükkben, és ehhez mindig csatlakozom én is. Sok fotómon növényeket, fákat, bokrokat mutatok be. Köztük rengeteg a védett növény, erre is mindig felhívom a figyelmet, így óvva meg a természetet.

Idén nyáron a munkám is megszaporodott, hiszen rengeteg esküvőt tartanak, és szívesen hívnak fotózni. Ha a párokat rá tudom venni, akkor becsalogatom őket az erdőbe, olyan helyszínekre, amiket ismer-

rek. Ilyenkor igazi kreatív fotók születnek, amiket nagyon szeretek. Számomra a munka ugyan az a szerelem maradt, mint mikor hobbiszinten fotóztam.

Közben sok pályázatra neveztem, kisebb-nagyobb sikerrel, ezek legtöbbször természetfotó-pályázatok. Nem vagyok egyikre sem büszkébb a másiknál. Ezzel úgy vagyok, hogy ha egy pályázatra küldök fotót, és tízezer ember hét-nyolcezer fotója közül az enyém kiállításra érdemes, azaz benne van a legjobb negyvenben, az nekem óriási eredmény. Egy kivétel volt, az Észak-Magyarországi Fotóművészeti Szemle tavaly, amin a 2. helyezést értem el. Az azért nagyon jólesett, bevallom.

Természetesen ez a kép is a szeretett otthonom helyszínén készült. A család nagyon fontos az életemben, de Bükk-szentkereszt és a Bükk a második legfontosabb. Kihatással van a munkámra és az egész életemre. Ettől vagyok én én, és a fotóim is ezt tükrözik.

Bükkfából és mészkőből vagyok.

Orliczki Attila/Nagy Mara



ÉLES ANETT VERSEI

Anett gyermekkorától foglalkozik írással. Fiatal felnőtt korában egy nagyobb kihagyás után ismét visszatért ahhoz, amit szeret: felnőtt- és gyermekverseket ír. Eddig négy antológiában jelentek meg zsűriyertesként felnőtteknek szóló versei, illetve kislánya születésekor jelent meg ifjúsági regénye, amelyet néhány iskola felvett az ajánlott olvasmányok közé. Jelenleg egy kötetnyi gyermekvers vár kiadásra, amelynek grafikai munkái hamarosan elkezdődnek. Munkáját tekintve nyolc éve alapították meg saját vállalkozásukat férjével és egy üzlettársukkal együtt, amely logisztikával és vámmal foglalkozik. Így nemcsak a magánéletben, hanem a munkában is társa a férjének. Két gyermekük mellett egy harmadik – új – élet is született, amikor Anett 2019-ben a férjének adta a veséjét.

Őszi pillanatok

A nyár kifáradva nyújtózott elénk,
kacéran kacintott, s lángoló haja
ezernyi színét úgy ontotta felénk,
táncolt a napsugár fénylő aranya.

Hajukat simítva bólogattak ők,
a forróság perzselte, sokszínű fák,
mint gyönyörű, érett, karcsú testű nők,
játszott lombjukon ezernyi karát.

Már készült az ősz a színpadra lépni.
Hűvös reggelen harmatot lehelve
elégedetten jött díszletet nézni,
széllal a csendes utcákat seprte.

Elmúlt a nappal, didergett az este,
gyönyörű az ősz, eljött megint, újra!
Lopakodott az éjjel hűvös teste,
együtt melegedtünk, kabátodba bújva.

Reggel

Behajol az ablakon a fény, hogy lássalak,
gyönyörű arcodra reggel ráfekszik a nap.
Csend van még, és csak a bágyadt pirkadat túrja
arany ujjakkal tincseid újra meg újra
homlokodon.

Nézlek. Az idő is megáll, a másodpercek
mellénk bújnak, nem sietnek. Én csak figyelek.
Egy vidám madárdal surran közénk a fáról,
és egyszerre lesz minden oly közel és távol.
Gondolkodom.

Hogy férhet a pillanatba millió emlék,
s a tíz évvel ezelőtt, hogy lehet nemrég?
Hogy úszhat egy egész tenger egy harmatcseppben,
és mondanom, mint lehet, hogy szeretlek, szebben?
Nem is tudom.

Talán csak nézlek. Köszönöm a nap sugarát,
a tavaszi szellő borzolta bozontos fát,
melyről a perc madárdal szárnyon közénk repült,
és forró ölelésedre a hajnal csendje ült.
Én hallgatom.

Nékem minden

Nem jelent semmit a kék ég,
lopott mosolya a napnak,
nélküled a hold sem fényes,
az este is csak egy napszak,

virágok színét nem látom,
fekete-fehér itt minden,
csend sikít hófehér vásznon,
elfogyott, festékem sincsen.

Csillagfény pihen ölünkben,
lágyszellő kibontott ingem,
a számrám te csókolsz hajnalt,
sóvárgó lángokat itt lenn.

Nevetek nyári esőben,
és ősszel is szürke fagyban,
veled a mindenség kék ég,
bennünk örökké tavasz van,

mert mindent olyannak látunk,
amilyen lelkünk zenéje,
ősszel sem siratunk semmit,

épp csak a nyárnak lesz vége.

Látod, kedves

Látod, kedves, napsárga hajnalt
követve rózsaszín alkonyon
hogy duzzad patakból folyóvá
ereimben a szívdobbanás;

a holdsugár vállamon pihen,
és szemedből lobbanó fénnel
hűvös éjszakán forró csókot
pirít arcomra a szerelem;

látod, kedves, surran az idő,
és évekké nőnek a percek,
belesimulnak tenyerünkbe
áldottan a szelíd holnapok.



VAKCINAINFÓ

Regisztráljon a koronavírus elleni oltásra:

vakcinainfo.gov.hu

Az oltás önkéntes és ingyenes. Amennyiben szeretné beoltatni magát, regisztráljon most, és értesüljön elsőként a vakcinával kapcsolatos információkról és teendőkről!

MINDEN ÉLET SZÁMÍT



Millió lépés
az életért

**BENNE
VAGY?**

Regisztrálj most, vagy
töltsd le applikációnkat!

www.milliolepes.hu

