

NÉMETORSZÁGI SZAKMAI GYAKORLAT
MUNKANAPLÓ



Balogh Boglárka Bianka

2019. június 30.- 2019. július 27.

A gyakorlati hely bemutatása: Az én gyakorlati helyem az Alloheim Senioren-Residenzen. Nagyon szép hely, és nagyon jól bánnak az idősekkel. 3 emelet mindhárom emeleten külön vagyunk elhelyezve. A csapattársaim Kevin és Krisztina. Az én emeletem zöld színű, sok a demenciás beteg. Néhányan tudnak angolul, szóval a kommunikáció megy. Az emeleten legalább 80 ápolat van elhelyezve.

Reflexió: A mai hetem viszonylag csak pozitívummal teljes. Tetszik a munkahely, voltunk kirándulni. Sokat nevtünk és segítünk. Nekem még van egy kicsi honvágyam, amit

Dátum	Tevékenységek
07.01. Hétfő	A mai napon tájékoztatáson vettünk részt, ahol megtudtuk ki hol fog dolgozni, milyen órákban, és hogy ki fog minket oda kísérni. Én csak szerdán kezdek, holnap körbevezetnek minket a munkahelyen. 6:30-tól dolgozom 13:00-ig. Elmondták a szálláshoz tartozó szabályokat is és azok sértésének következményét. Megkaptuk az 1 hónapos bérletünket, amivel utazni tudunk. Mindezek után elmentünk várost nézni, és láttunk néhány nevezetességet Chemnitzben. Miután megnéztük ezeket visszamentünk a szállásra, és elkezdtünk készülni a vacsorához 17:30kor.
07.02. Kedd	Ma korán keltem véletlenül, szépen komótosan elkészültem, majd elmentünk a társaimmal megnézni a munkahelyet. A 2-es villamoson elmentünk a centrumhoz, majd onnantól a 31-es busszal mentünk 8 megállót. Szépen lassan körbevezettek minket, és megbeszéltük a munkahelyi szabályokat. Mikor végeztünk elmentünk haza a szállásra. Ott készülődtem a vacsorára. Aztán vacsora után elkezdtem készülni a holnapi első munkanapomra.
07.03. Szerda	Egy nagyon jó napot tudhatok a magaménak, mert kellemes csalódtam. Nagyon féltem mi lesz, mert nem tudok annyit németül. annyira örültem, mikor angolul beszéltek velem egész nap, persze tanítottak pár német szót is. Nagyon kedvesek az ápolók, és segítőkészek. A mai tevékenységeim közé tartozott: a mosdatás, etetés és étel kiosztás. Nagyon örültek a segítségemnek, és megkedveltek engem. Az ebédem ott volt, és egy német specialitás volt a menü: Schnitzel krumplipürével, és ananással. Éhes voltam, így megettem és valamennyire ízlett is. Munka után pihentem kicsit, majd elkezdtem készülni a vacsorára.
07.04. Csütörtök	Ez volt a második napom, és nagyon tetszett ismét. Nagyon gyorsan telt az idő, és ma tudtam szlovákul is beszélni. Volt egy Szlovákiából származó nő, akivel összehangolódtunk. A mai tevékenységeim: ágy-, szekrények fertőtlenítése, edények elmosása, és etetés. Minden rám bízott feladatot örömmel végeztem. Munka után megpihentem, és elkezdtem készülni a vacsorára és a másnapra.
07.05. Péntek	A mai nap is tetszett. 2x-er etettem, és segédkeztem mindenben. Sokan kedvesek voltak velem, és sokat mosolyogtam. Ma vércukormérést is megfigyeltem- először lefertőtlenítette az ujjbegyem, majd letörölte és megszurta az ápoló ujjbegyét. Az első cseppet letörölte, majd az új vércseppet az előkészített géphez felfogta, az értéket feljegyezte, aztán kimentünk. A mai ebédem töltött paprika féle volt, rizzsel és ilyen lecsó féle szósz volt hozzá. Ebéd után még dolgoztam, aztán 13:00-kor indultunk vissza a szállásra. Megpihentem majd elkezdtem készülni.
07.06. Szombat	Ma kirándulni voltunk Drezdában. Nagyon szép város, tele van sok nevezetességgel. Például ott van a Luther Márton szobor. Csodaszép templomok is vannak. Vonattal mentünk oda olyan 9:22 körül, és 10:50re már Drezdában voltunk. Nagyon meleg volt, lehetett olyan 24-27 fok, szóval leégtem. Mikor visszamentünk Chemnitzbe lehetett olyan 17:30 is szóval a vonat után nyomban vacsorázni mentünk. Utána a szálláshoz, és elmentünk aludni.
07.07. Vasárnap	Ma aki akart elment egy misére itt a közelben. Ez után elmentünk reggelizni és ez után jöttünk vissza. Takarítottunk, mostunk, stb. Majd elkezdtünk a német

	kurzussal foglalkozni. 17:30ra elmentünk vacsorázni, majd elkezdtem készülni a másnapra.
--	--

próbálok leküzdeni minden erőmmel. Remélem csak pozitívummal térek majd haza a családomhoz. Szeretnék csak jó dologgal gyarapodni a hátralevő időben.

Dátum	Tevékenységek
07.08. Hétfő	Ezen a napon is a munkahelyen dolgoztam. Nagyon jó volt. Etettem, mosdattam, stb. Talán még ma ágyakat is áthúztam. A kollégák kedvesek, és sok mindent megmutatnak. Ma két idős asszonyt etettem meg. Egyszer az egyiket, aki megevett mindent, aztán a másik időset aki majdnem minden kanál után megköszönte. Majd az etetés után visszavitettem a tálcát, amin a két tál volt és az itatópohár. Nekem nagyon tetszett a nap.
07. 09. Kedd	Ma is ugyanaz a rutin volt. Mosdatás reggel, 8:00 körül reggeli, 11:00 körül ebéd. Ma etettem, mosdattam, ágyat húztam. Tetszett a mai nap. Ma segítettem a konyhán is. Fertőtlenítettem az asztalokat és a pultot. 13:00-kor végeztem és hazamentem.
07. 10. Szerda	Ma is nagyon jó volt a nap. Ma is sokat dolgoztam, mosdattam, etettem, ágyakat fertőtlenítettem. És a konyhán is segítettem ma is. Ma 6 ágyat(szobát) húztam át és fertőtlenítettem. A reggeli és az ebéd kiosztásánál is segítettem. Munka után hazamentem és pihentem.
07. 11. Csütörtök	Ma is jó napom volt. Mosdattam, etettem és segítettem, amiben csak kellett. Ma még fényképet is készítették rólunk, mert hogy meg vannak velünk elégedve és ezzel akarják reklámozni, hogy jöjjenek a fiatalok gyakorlatra. Azt mondták, hogy ezek a fényképek felkerülnek az oldalukra és talán a facebookra. Ma meg tudtam a pénteki műszakom, 10:30-tól 17:00-ig dolgozom, mert lesz ez a Eisflatparty. Szerintem jó lesz.
07. 12. Péntek	Ma volt az Eisflatparty, jó is volt. Volt egy ugrálóvár a gyerekeknek, és 6 féle fagyfalt. 4 euró volt, és annyit ehetél amennyit akartál. Nekünk az volt a dolgunk, hogy azokat az időseket segítsük le minden osztályról, akik tolókoscsik voltak. Egyenek fagyit és menjenek vissza ebédre talán. Nem sokan jöttek le fagyizni. Így nem sok időset kellett fentről levinni. Ez után az osztályomon segítettem az ebédnél és a kávé és sütemény evésnél. Kétszer etettem ma. A kávé dolog után levitettem a kocsi, és szünetem volt. Aztán még dolgoztam és szép lassan végetért a műszakom, és hazamentünk.
07. 13. Szombat	Ma Lipcsében voltunk kirándulni. A vezető ismét Benjamin volt. Nagyon szép város Lipcse, azt mondják a fiatalok városa ez. Megmutatott egy pár dolgot Benjamin aztán elmentünk a Primarkba, ami egy hatalmas üzlet. Ott vettem egy ajakbalzsamot és egy nyakláncot. Aztán a közelben elmentem enni hagymakarikákat, majd a tanárnőekkel elmentünk fagyizni is. Vissza fele menet az állomásra elugrottam venni három hűtő mágneset otthonra. Majd felszálltunk a vonatra és szépen hazamentünk. Elmentünk vacsorára aztán vissza a szállásra. Megjöttek tanárúrék és átvettük a csomagjainkat.
07. 14. Vasárnap	Ma elmentünk a brunchra, ami a reggeli és az ebéd egyben talán. Ma térszataláta féle volt a tegnapi sonkaszerű hússal csak bepanírozva. Evés után hazajöttünk és elmentem ki mosni a fehéréket, holnap a színeseket mosom ki és takarítok majd.

Reflexió: Ez a hét kicsit nehéz volt. Nehéz a koránkelés és a honvágy miatt. Alig várom, hogy haza mehessek. Hiányzik a család és Szlovákia. Már csak pár nap, mindig ez jut az eszembe. Ez erősít meg abban, hogy csináljam tovább. A német nyelv még mindig nehéz de próbálom kihozni magamból a maximumot. Segítenek a kollégák de néha úgy szeretném, hogy én is értem mit mondanak az idősek nekem. Ez remélhetőleg változni

„Veled Másokért”

fog, de majd meglátom. Annyira fogok örülni, mikor már csak csomagolok vissza a táskákba és majd indulhatunk.

Dátum	Tevékenységek
07. 15. Hétfő	Ma nagyon jó napom volt. Mosdattam, ettem, kísértem, öltözésben segítettem, stb. Minden kolléga kedves volt velem mint mindig. Segítettem a reggeliztetésnél és az ebédtetésben is. Ha kellett valakit etetni, akkor megettettem. Nagyon gyorsan eltelt a munkanap. Munka után hazajöttem és pihentem és kimostam amit kellett.
07. 16. Kedd	Ma is jó napom volt. Mosdattam, ágyat rendeztem, áthúztam, kísértem, ettem, ruhákat tettem be a gondozottak szekrényébe. Egy idős bácsit elkísértem a kinti folyosó egyik székéhez, mert ott várta őt a felesége. Reggel át kellett húzni egy ágyat, mert az idős néni bepisilt. Szépen áthúztam és szépen megigazítottam neki. Gyorsan eltelt a nap, munka után megpihentem.
07. 17. Szerda	Ma is jó napom volt. Mosdattam, ágyat rendeztem, áthúztam, kísértem, ettem. Minden beteget az ápolóval szépen megmosdattunk. Reggelinél is segítettem, a gondozottaknak odaadtam az ételt, és ha kellett segítettem az evésben, úgy hogy megettettem őt. Ugyanígy volt az ebédnél is. Gyorsan eltelt a munkanap és boldog voltam, hogy ennyi mindent csinálhattam.
07. 18. Csütörtök	Egy jó napot zárhatok le, sok feladatom volt, és mindet örömmel csináltam. A feladataim közé tartoztak: etetés, mosdatás, ágyhúzás illetve a gondozottakat a szobájukba kísértem el. Szépen a hóna alá tettem a karom és a kezem megfogta. Lassan elmentünk a szobájába és leültem a székre. Munka után a szálláson megpihentem.
07. 19. Péntek	Ma is nagyon jó napom volt egy kis negatívummal. Ma mosdatás közben egy idős bácsi csak úgy lekiabált valamiért. Mivel nem nagy a némettudásom, így nem érttem. De az ápoló aki velem volt elmondta, hogy mit mondott a bácsika, és megkérte az idős embert, hogy ne kiabáljon se velem se senkivel. Ezen kívül jó is történt velem. Ettem reggelinél és ebédnél, próbáltam kommunikációt létesíteni a némettudásommal és csak mosolyogtam az idősekre. Egy kis negatív energia nem akadályoz meg abban, hogy a legjobbat adjam ki magamból.
07. 20. Szombat	Ma állatkertben voltunk itt Chemnitzben. Rengeteg képet csináltam az állatokról, és remekül éreztem magam. Vonattal mentünk egy megálló, majd sétáltunk 400m az állatkerthez. A jegy kicsit drága volt szerintem, 25euró/fő az kicsit sok, legalábbis szerintem. Ezen kívül nem volt nagy az állatkert de elég volt arra, hogy az ember jól érezze magát, amíg ott van. Voltak büfék, ajándékboltok is, és mosdók is. Voltak egyéb helyek ahol hullóket és kétélűket lehetett látni és voltak ilyen kis mini feladatok, amiket meglehetősen csinálni. Volt egy kisállat simogató is, ahol kecskéket lehetett simogatni. Voltak ott flamingók, leopárdok, alpák, tevék, békák, gyíkok, halak, krokodil, teknős, viziló, őzek, madarak, papagájok, makik, stb. Minden állat neve németül volt kiírva felül és középen volt angolul. Nekem nagyon tetszett az állatkert. Sokat nevettem, és mosolyogtam.
07. 21. Vasárnap	Ma elmentünk reggel a Brunch-ra és ettünk. Ma is ilyen csirkefalatkák voltak hasáburgonyával, és utána ettem lekváros vajás szendvicset. Ezután kimentünk kicsit a centrumba és nézelődtünk, most pedig a naplót írom. Lehet, vacsora után kimegyünk sportolni kicsit. Szívesen tollasoznék valakivel majd, meglátom mi lesz.

Reflexió: Ahogy telnek a napot egyre jobban bebizonyosodik az, hogy kezdek önállósodni és ez örömmel tölt el. Ezelőtt nem tudtam mosni ruhákat, most meg magam mosom a ruháim. De ezen kívül már örülök, hogy lassan hazamegyünk. Hiányoznak az otthoniak már nagyon. Alig várom azt, hogy lássam ki jön majd élém ki anyun kívül, kit tudok majd szorosán megölelni és sírni örömben nekik. Érzem, hogy sok lett a tapasztalatom az élethez kapcsolódóan. Sokat tanultam meg. Dolgoztam mint egy felnőtt és úgy éltem itt kint. Igaz nem tanultam meg mindent de ami késik nem múlik.

Dátum	Tevékenységek
07. 22.	<p>Nagyon jó napom volt. Nagyon sokat dolgoztam, és tetszett. Ma rám bízták, hogy fertőtlenítsen a fürdőszobát. A fertőtlenítő kendővel fertőtlenítettem a kádat, székeket, beteg emelő gépet, mosdókagylót, csapot, mérlegeket, stb. Ez után 4 ágyat húztam át. És ettem is és kísértem pár időset a szobájukba. Volt akít lefektettem az ágyába. Az idősek ruháit a szekrényükbe raktam, ezzel a feladattal is megbíztak engem.</p> <p>Munka után hazajöttem és kimostam a ruháimat illetve pihentem is.</p>
07. 23.	<p>Ma is változatlanul jó napom volt. Dolgoztam és jól éreztem magam. Ma is 4 ágyat húztam át és mindenben segítettem amiben csak tudtam. A sok időseknek csak mosolyogtam és próbáltam velük németül kommunikálni. Mint például: Alles gut?, Gut geschlafen?, Wie gehts?, stb. Nagyon aranyosak az idősek és válaszoltak a kérdéseimre kedvesen. Munka után azthiszem mostam még ki ruhákat és pihentem.</p>
07. 24.	<p>Ma is sokat segítettem a munkában. Ruhákat tettem a szekrénybe az időseknek, ettem, néha ágyat húztam, asztalt takarítottam, időseket kísértem a szobájukba és ha kérte befektettem az ágyába. Munka után hazamentem és pihentem.</p>
07. 25.	<p>Ma is jó napom volt. Dolgoztam, és rendesen kifáradtam. Minden szobát fertőtlenítenem kellett, és megcsináltam. Minden szekrényen a fogantyúkat, a radiátorokat, asztalokat, ablakpárkányokat is stb. Ezután minden szobába, ahol nem saját törölköző volt cseréltem őket tisztára. Ma nem ettem senkit, ebédnél máris enni küldtek engem, de kísérni kísértem illetve az ételhordó kocsit levittem. Ez volt az utolsó munkanap és lehet kicsit hiányozni fog pár ember. De nem maradnék itt örökké, nekem Szlovákia az otthonom.</p>
07. 26.	<p>Ma reggel 6:15kor keltem, hogy elkészüljek a reggelire. Felöltöztem, megfésülködtem, fogat mostam, stb. És lementem várni míg mindannyian lent leszünk, hogy együtt elinduljunk reggelizni. Reggelire ettem 3 szelet kenyeret, vajasan sokáson 2-t és egy vajaszt ettem ami barna kenyér volt, ahhoz salátát ettem, desszertnek süteményt ettem, és narancslevet ittam. Ez után Krisztiánra vártunk, aki fordított nekünk a certifikáció átadásakor. 11:00-re ebédelni megyünk, és utána a McDonalds-nál várunk, hogy elmehessünk Bowlingozni. A Bowlingozás nagyon szuper volt, nekem tetszett és elértem legalább 90 pontot. Én már összepakoltam a ruháimat és megkészítettem a holnapit is. Holnap még be kell pakolnom az ágyneműm és talán ennyi. Ha csak nem ma sikerül ezeket megcsinálnom, de majd meglátom mi hogy sikerül.</p>
07. 27.	<p>Ma megyünk haza, nagyon vártam ezt a napot. Mindenki hiányzik nekem otthonról, és nagyon jó lesz látni őket. Már tudom ki örül a legjobban annak, hogy otthon leszek, az anyu lesz. A busz út nagyon hosszú volt, de minden pillanatban csak arra tudtam gondolni, hogy anyun kívül ki lesz a sulinál aki vár, nem tudom még de kíváncsi lettem.</p> <p>Ez a nap tele lesz érzelemmel az biztos, lesz itt örömkönnny az tuti. Tetszett valamennyire Németország, de néhány dolog kikészített néha. Új ételekkel ismerkedtem meg, teljesen más kultúrával, és más munkaviszonyokkal. Olyan dolgokat láttam, amiket otthon nem. Olyan helyeken jártam, amiről csak álmodhattam volna. Szóval nagyon örülök és szeretek otthon lenni.</p>

Reflexió: Ez az utolsó hét volt. Nagyon sok tapasztalatot szereztem ebben az egy hónapban, és erre csak büszke tudok lenni. Büszke vagyok magamra, hogy kimertem jönni egy olyan országba, ahol a nyelvet már nem annyira beszéltem, ahol nincsenek rokonok és csak magamra számíhattam. Sok emlékem van, amit itt szereztem, sok új

embert ismertem meg, és szép városokat láttam. Lehet egyszer még visszatérek ide, de csak mint kirándulásként. Nagyon vártam, hogy vége legyen ennek a hónapnak. Igaz nem tanultam meg olyan dolgokat mint a teljesen külön élő felnőttek, de megtanultam kimosni a ruháim, egyedül tájékozódtam, és fenntartottam magam a dolgaimmal. Engem leginkább csak munka érdekelt, de rájöttem hogy annyi minden jó dolog van az életben a munkán kívül, hogy megtanultam élni. Nem sokan mondhatják el magukról, hogy kint éltek egy másik országban egy hónapot, főleg ha az a személy 19 éves. Szóval ez a kis kaland hozott nekem pozitív érzéseket és negatívakat egyaránt.

Voltak hullámvölgyek, könnyek, honágy és némi depresszió, s ezeket mondjuk valamennyire leküzdtem némi nehézséggel. Szép volt jó volt, de várnak engem már haza!

Fotók:



Munkanapló lezárásának időpontja: 2019. 07. 27

A gyakorlati munkanaplót ellenőrizte és értékelte:

Sinkóné Szrenka Anikó
igazgató

Kalóz Erika
szakmai igazgató helyettes

Herédi Sándor
gyakorlati oktatásvezető

Kőszeghy Gabriella
oktató

Időpont: 2019. 09.06

NÉMETORSZÁGI SZAKMAI GYAKORLAT
MUNKANAPLÓ



név
Baranyi Fanni

2019. június 30.- 2019. július 27.

A gyakorlati hely bemutatása:

Az összefüggő nyári szakmai gyakorlatomat Chemnitzben töltöm le az Altenpflegeheim Harthau Heim gemeinnützige GmbH nevezetű intézményben. Ebben az otthonban hárman vagyunk elhelyezve, csoporttársaim Szalkai Boglárka és Bablana Dorina.

Az intézményben a bentlakók ellátása mellett nappali ellátás is folyik. A nappali ellátás során a gondozottak 8 és 9 között érkeznek és négyig vannak ott, ez a részleg a földszinten található. Az épület 3 emeletes, az emeleteken helyezkednek el a bentlakó gondozottak. Minden szint különböző színnel van jelölve: piros, zöld, kék. Az intézményben 96 gondozott lakik. A konyha és a mosókonyha valamint a hulladékos konténer a földszint alatt található.

Az intézmény szerintem nagyon jól fel van szerelve. A szobák szépek, otthonosak, kényelmesek és 1-2 gondozott van egyben.

A fürdőben speciális fürdőkád található, amely mozgatható és dönthető. Magasított így a gondozott könnyen kitud szállni belőle és van ülő része is. Felvan szerelve csappal és zuhanyzófejjel is.

A részlegünkön található egy étkező, egy nappalihoz hasonló helyiség, egy iroda, egy előszoba és kilehet innen menni egy teraszra. Az étkezőben van egy nagy asztal, szekrények, mosogató, sütő, mikró, hűtő és fagyasztó. Itt szoktak a gondozottak enni és itt szoktunk velük játszani vagy beszélgetni. A nappaliban szoktak az idősek csendes pihenő alatt aludni. Itt kényelmes lábtartós fotelek találhatóak valamint ide vannak be rakva a szekrényekbe a játékok. Az előszobában, ami a teraszra nyílik minden gondozottnak van, egy névvel ellátott cipős polca ahova lerakhatják a kinti illetve benti cipőjüket, valamint fogasuk ahova felakaszthatják a kabátjukat. A kerek székek illetve rollatorok a folyosón vannak, hogy amikor szükség van, rá gyorsan ellehessen érn.

Összességében az intézmény felszereltsége nagyon jó, habár pár dolgot nem láttunk mivel a nappali ápolási részlegen voltunk és nem néztük meg részletesen a fenti emeletek felszereltségét.

Reflexió:

Az első hét alatt főleg pozitív élményeket, tapasztalatokat szereztem, bár voltak nehézségek. A legnagyobb kihívást a német nyelv jelentette. Mind a megértése mind a

Dátum	Tevékenységek
07.01. Hétfő	Az első nap a reggeli után tájékoztatást kaptunk a gyakorlati helyszínekről megtudtuk ki hova lett beosztva valamint a munkaidő kezdetét és végét. Elmondták az elvárt viselkedést mind a szálláson mind az otthonokban, tájékoztattak a szabályokról és a házirendről. Átadták a bérleteket, amivel Chemnitzben tudunk közlekedni. Ezután visszamentünk a szállásra majd rövid pihenő után kísérő vezetésével elmentünk városnézésre. Bejártuk a városközpontot és megnéztünk pár nevezetességet. Például Karl Marx emlékművét. Majd ismét visszamentünk a szállásra és megbeszélést tartottunk, amin a holnapi napról kaptunk tájékoztatást. Ezután 17:30 kor gyülekeztünk és elmentünk vacsorázni.
07.02. Kedd	Az első gyakorlati napunkon miután végeztünk a kísérők elvezettek minket az idősek otthonába. Az ott dolgozók bemutatkoztak nekünk és mi is nekik. Megmutatták mit hol találunk. Miután a gondozottak megreggeliztek mindegyikük elmondta a nevét és még pár dolgot magáról. Ezután játszottunk az idősekkel. Az ápolónők kártyákat raktak az asztalra a felén betűk voltak a másik felén meg képek. A feladatuk az volt, hogy abc sorrendben összepárosítsák őket. Minden reggeli után különböző játékokat játszanak, amivel fejleszthetik az agyukat és szellemi képességeiket. Az étkezések alkalmával ételt és italt osztottunk majd ezek végeztével leszedtük a tányérokat és letöröltük az asztalt. Segédkeztem egy idős hölgy fürdetésében. Megfigyeltem a speciális fürdető kád használatát. Ebéd után segítettünk a gondozottaknak kiülni a teraszra ahol kint a friss levegőn beszélgethetnek és pihenhettek.
07.03. Szerda	A mai napon 9:30-ra érkeztünk miután az idősek megreggeliztek ismét egy játékot játszottunk, ami segítségével gyakorolhatták az olvasást így tornáztathatták az agyukat. Utána a holnapi nyári fesztiválra segítettünk felkészülni. Lufikat fújtunk majd összekötöttük őket, ezekben a gondozottak is segítettek. Fél tizenkettőkor felhoztuk az ebédet a konyháról és segítettünk kiosztani. Miután mindenki végzett az ebéddel csendes pihenő volt az idősek számára. Ezalatt az egyik ápolónő megmutatta a dokumentációt, ami tartalmazza a gondozottak adatait, állapotukat, esetleges betegségeit, a szedett gyógyszereit és a vele történt napi eseményeket. 2 órakor az idősek uzsonnáztak majd bingót játszottak, amiben mi is részt vettünk. A gyakorlatunkat 16 órakor fejeztük be.
07.04. Csütörtök	A mai napon volt az otthonban megrendezve az úgynevezett Sommerfest a gondozottaknak és azok rokonainak. Délelőtt követték a szokásos napirendet valamint segítettünk székeket kivinni az udvarra és megteríteni az ott lévő asztalokat. A Nyári fesztivál délután kettőkor kezdődött. Ételeket, italokat osztottunk figyeltünk az idősekre hogy minden rendben van e velük. Voltak számukra játékok is. Például labdát kellett átrúgni a karikán vagy piramis alakba felállított konzervdobozokat kellett ledobniuk. Segítettünk összeszedni az elgurult labdákat és újra felállítani a konzerveket. Volt élő zene is, amire az idősek tapsoltak, néhányan pedig énekeltek és táncoltak is. Ezen a napon 9:30- 18 óráig voltunk, hogy tovább tudjunk segíteni a fesztivál lebonyolításában.
07.05. Péntek	A mai napon mivel tegnap tovább tartott a gyakorlati időnk a megszokottnál ezért 9:30-12 óráig dolgoztunk. Reggeli után társasjátékot játszottunk a

	<p>gondozottakkal. Nyelvtudásunkon és ismereteinken belül elmagyaráztuk megmutattuk a játékszabályokat. Segítettünk nekik lépni a bábukkal és szóltunk mikor ki következik a dobással. Az egyik idős hölgy helyett, aki nem tudott játszani én dobtam és léptem ő meg figyelte a játékot. Miután megszületett a győztes vittünk nekik tejet és kekszet, azután pedig dinnyét. Fél tizenkettőkor szokás szerint felhoztuk az ételt a konyhából kiosztottuk és miután végeztek az ételes kocsit visszavittük a konyhába, a szemetet levittük a kukákba ahol szelektíven dobtuk ki. Majd tizenkettőkor elmentünk öltözni.</p>
07.06. Szombat	<p>A mai napon a csoportunk Drezdába kirándult. Reggel 8 és 9 között mentünk reggelizni. 9-re megérkezett a kísérő az étterem elé ahol vártuk. Elmentünk a vasútállomásra és 9:21-es vonattal utaztunk. Az út másfél óráig tartott, 10:50-re érkeztünk meg az úti célunkhoz. A kísérő körbevezetett minket a városközpontba, megmutatta a nevezetességeket. Például Martin Luther szobrát. Sok szép épületet és szökőkutat láttunk. Rengeteg különböző bolt, bevásárló központ található itt. 12:30-15:20-ig szabadidőt kaptunk és csoportokban körülnézhettünk önállóan is a városközpontba és vásárolhattunk. Hazafele a 16:06-os vonattal mentünk 17:30 körül értünk vissza Chemnitzbe és az állomásról azonnal az étterembe mentünk vacsorázni.</p>
07.07. Vasárnap	<p>A mai nap reggelén, szabadon választottan meg lehetett nézni a közeli templomot. Akik szerettek volna menni azoknak reggel 9:15-kor kellett gyülekezni, én is mentem. A templom kívülről valamint a templomba lévő orgona nagyon szép volt. A misén 20 percet voltunk utána csatlakoztunk a többiekhez, akik 9:50-kor gyülekeztünk és mentünk brancholni ami egy német étkezés a reggeli és ebéd egybe. Ez 10-11-ig tartott. Miután visszaértünk a szállásra mindenki takarított. Felsőpörtünk, felmostunk, összepakoltunk a szobába, elmosogattuk az edényeket és kimostuk a szennyes ruháinkat. Este fele a tanárnő segítségével felléptünk az Erasmus OLS nyelvi kurzusra, hogy tanuljuk a német nyelvet és teljesítsük a megadott 30 órát. Ezután elmentünk vacsorázni.</p>

beszélése. A gyakorlati helyszínen lévő ápolónők igyekeztek velünk úgy kommunikálni, hogy minél többet megértsünk a mondanivalójukból. Mutogattak és lassan beszéltek hozzánk. A betegekkel nehezebb volt beszélnünk. A városban tudtunk angolul is kommunikálni például a vásárlások alkalmával. A napirendhez, a keléshez és az együttéléshez hamar hozzászoktam. Az ételek és a német íz világ kissé különbözik a magyartól. Érdekes volt egy másik ország ételeit megkóstolni. A városban való tájékozódás és közlekedés pár nap után egyre könnyebb lett. Összességében jól telt az első hetem, sok érdekességet láttam és ismertem meg.

Dátum	Tevékenységek
07.08. Hétfő	A mai napon szokás szerint kicsivel 9:30 előtt érkeztünk az idősek otthonába. Mikor odaértünk már végeztek a reggelivel és segítettünk átrendezni az asztalokat a játékhoz. Két társam átment a másik szobába társasjátékozni 2 nénnel. Én és az ápolónők egy másik játékot játszottunk a többi gondozottal. Mivel a szabályokat németül mondták el nem teljesen értettem elsőre, de a játék közben a mellettem ülő bácsi segített nekem. Negyed tizenkettőkor lementünk a konyhába az ebédért és velünk jött egy fiatalabb gondozott is, aki szeret mindenben segíteni. Kiosztottuk az ételt és megterítettünk majd mikor a gondozottak ettek mi is megebédeltünk. Utána leszedtük az asztalokat és levittük a használt tányérokot és az étkezőkocsit vissza a konyhába. Déltől kettőig pedig csendes pihenő volt. Ezalatt kiraktuk nekik a délutáni sütit és a kávé csészéket a kávénak. Kettőkor mindenki kijött meguzsonnázott ezután kvízzjátékot játszottak. Mi négy óra fele indultunk el haza, amikor azt mondták, hogy most már mehetünk.
07. 09. Kedd	A mai napon a szokásos délelőtti játékkal indítottunk. Ami most számos játék volt. Nagyon élveztem annak ellenére, hogy a szabályok kissé bonyolultak és párszor segítségre volt szükségem benne. Ahol tudtam segítettem a gondozottaknak benne, ha tudtam és elakadtak. Ezután megterítettünk. Kiraktuk baloldalra a villákat és jobboldalra a késeket valamint ezekre merőlegesen a kiskanalat a desszerthez, ami általában puding, joghurt vagy gyümölcsbefőtt. Ebéd után letöröltük az asztalt és miután lejárt a mosogatógép kiszedtük belőle az edényeket, eltöröltük és elpakoltuk őket. A csendes pihenő alatt az étkező helységben felmostunk és lemostuk a székeket is. Majd hagytuk felszáradni, hogy a gondozottak nehegy elcsússzanak.
07. 10. Szerda	Ma a reggeli játék alkalmával csináltunk pár egyszerű tornagyakorlatot, ami az idősek csontjaira, izmaira és ízületeire jó hatással vannak. Mi is velük csináltuk. Nyújtottuk, megmozgattuk a lábunkat, az ujjainkat és a kezünket. Majd a labdával csináltunk pár ügyességi gyakorlatot. Van, akinek le van bénulva az egyik keze ezért segítségre volt szüksége a különböző gyakorlatok elvégzése során és mi segítettünk neki. Ezután elpakoltuk az eszközöket és szokásosan lezajlott az ebéd és a csendes pihenő. Fél három fele ismét játszottunk. A gondozottak leültek körbe székekre és az volt a feladatuk hogy a karikákat rádobják a kirakott kis oszlopra. A mi feladatunk az volt, hogy összeszedjük őket és vissza adjuk az időseknek.
07. 11. Csütörtök	Ma reggeli után bingóztunk a gondozottakkal. Mi húztuk ki a számokat és mondtuk németül. Ennek a lehetőségnek örültünk, mert így gyakorolhattuk egy kicsit a német számok kiejtését. A játék után kikísértem két nénit a mosdóba és segítettem nekik ráülni illetve fölállni a WC ülőkéről majd visszakísértem őket az étkezőbe ahol szokásosan megterítettünk majd kiosztottuk az ebédet. Utána pedig letöröltük az asztalt és bepakoltuk a piszkos tányérokot és evőeszközöket a mosogatógépbe. A csendes pihenő alatt le is járt és kitudtuk szedni ezeket a gépből. Már megtanultuk minek hol van a helye így el is tudtunk önállóan pakolni. Ezeknek egy részét miután eltöröltettük kiraktuk az asztalra a délutáni süteménynek és kávénak. A délutáni foglalkozás egy gurigatós játék volt, amiben pontot kellett gyűjteniük ezt mi és a gondozottak is nagyon élvezték.
07. 12. Péntek	A hét utolsó napján a gondozottakkal színeztünk. Segítettünk nekik színt választani és a kisebb részleteket, amit nem tudtak meg csináltuk helyettük. Volt, aki lelkesebben állt ehhez a kézügyességet és kreativitást igénylő feladathoz és

	<p>volt aki kevésbé. Voltak páran, akiknek ez nehezebb feladat volt az egyik kezük bénultsága vagy a kézremegésük miatt. A színezés végeztével egy játékot játszottunk: az asztal alatt egymás kezébe kellett adni egy állat figurát, úgyhogy senki ne lássa és tapintás alapján kellett kitalálni milyen állatot formáz. Én úgy gondolom ez egy nagyon hasznos gyakorlat a tapintás érzék és a gondolkodás fejlesztésére, szinten tartására. A nap többi része a szokásos rutin szerint zajlott.</p>
07. 13. Szombat	<p>A mai napon Lipcsébe mentünk kirándulni. Reggelizni fél kilencre mentünk. A kísérőnk 9:40-re jött az étterem elé. A vonatig, amivel mentünk Lipcsébe villamossal és busszal jutottunk el. A vonatút kb. egy óra volt. Megnéztük a városközpontot, az itt található látványosságokat, épületeket és boltokat. Kissé más hangulatú volt a város és kisebb is, de ettől függetlenül nagyon szép volt. A közös városnézés után kaptunk 3 óra szabadidőt is és a megbeszélt találkozó helyen kellett lennie mindenkinek 15:30-kor. Ezalatt vásároltunk és ettünk. Hazafele szintén vonattal mentünk. Délutánra már mindenki fáradt volt így az út alatt pihentünk és aludtunk. Miután megérkeztünk Chemnitzbe egyenesen az étterembe mentünk a vacsorára. A mai napon érkeztek meg a váltótanárok is, akikkel a szálláson találkoztunk. A szüleink küldtek még ki velük néhány dolgot, amire még szükségünk volt. Ezeket kipakoltuk a kisbuszból és felvittük a szobákba.</p>
07. 14. Vasárnap	<p>A mai napon 8 kor keltünk és 9:45-kor gyülekeztünk. A brunch 10 és 11 között zajlott. Miután visszaértünk a szállásra mindenki kitakarította a szobáját és kimosta a ruháit. Felsőpörtünk, felmostuk a padlót, elmosogattuk a piszkos edényeket és kitakarítottuk a fürdőszobát. A ruháinkat közöse mostuk, külön a fehéreket és külön a színeseket. Majd beraktuk őket a szárítógépbe. Miután mindennel végeztünk pihentünk. A vacsorára közösen mentünk 17:45-kor gyülekeztünk a szokásos helyen.</p>

Reflexió:

Második hétre már a legtöbben elég otthonosan mozgunk mind a szálláson mind a városban. Megtanultuk a napirendet és alkalmazkodtunk az itt éléshez. A kommunikáció is kicsivel könnyebben megy. Ez a hét gyorsan elment és néha kissé fárasztó volt. Továbbra is főként kellemes élményeim vannak ezzel kapcsolatban. Sok érdekes dolgot láttam, ami eltér a Magyarországon tapasztaltaktól a városban és a gyakorlati helyszínen egyaránt. Összességében ez a hetem is pozitív volt.

Dátum	Tevékenységek
07. 15. Hétfő	A mai napon miután beértünk gyakorlatra bingót játszottunk, de nem számokkal, hanem szavakkal. A szavak között voltak virágnevek, napok, ételek, zöldségek, gyümölcsök. Én is játszottam és számomra ez nehezebb volt, mint a hagyományos bingó, amit számokkal játszanak. Nehezebb volt megérteni a szavakat és könnyebb is volt összekeverni őket. Bingó közben figyeltem a mellettem ülő bácsi tábláját is és ha nem vett észre egy szót akkor segítettem neki. A játék után megterítettük az asztalt és lementünk a konyhába az ebédért. Kértünk szedőkanalat és vittünk fel teát meg süteményt is nekik. Az ebéd után a csendes pihenő alatt kipakoltunk a mosogatógépből és eltöröltük az edényeket. Kiraktuk a kistányérokat és a kávé csészéket az asztalra. A délutáni kávézás után pedig ismét játszottunk.
07. 16. Kedd	A mai napon technikai problémák miatt nem jött a 8:41-es villamos, amivel gyakorlatra szoktunk menni. Ezért felhívtuk a tanárainkat velük pedig elmentünk a központba ahol tájékoztattak róla, hogy már megjavították. Így betudtunk menni a gyakorlati helyszínre ahova így háromnegyed 11 körül érkeztünk meg. A gyakorlatból fennmaradt idő a szokásos napirend szerint zajlott. Negyed tizenkettőkor lementünk az ebédért. Előtte megterítettük az asztalt. Majd kiosztottuk az ételt. A csendes pihenő alatt felmostuk az étkezőt és kiszedtük a mosogatógépből az edényeket. Miután megkávéztak kivittük őket a friss levegőre és sétáltunk velük egy kicsit.
07. 17. Szerda	A mai napon foglalkoztatás keretében marokkót játszottunk a gondozottakkal. A pálcikák abban különböztek a hagyományostól, hogy sokkal nagyobb méretűek voltak. Játék után még ebéd előtt kimentünk a teraszra az idősekkel. Ebédidőben megterítettük az asztalt kiosztottuk az ebédet és a hozzá járó desszertet. Az egyik gondozott hozott UNO kártyát és a csendes pihenő alatt azt játszottunk az egyik ápolónővel. Délután különböző ügyességi játékokat játszottunk. Például labdát kellett átrúgniuk a karikán meg ehhez hasonlókat. Ezután ünnepekről beszélgettünk és ezzel kapcsolatban egy játékot játszottunk. Majd 4 óra fele elmentünk átvettük a cipőnket és elindultunk haza.
07. 18. Csütörtök	A mai napon délelőtt átmentünk egy edzésre kialakított helyiségbe és ott különböző egyszerű tornagyakorlatokat végeztünk. Fejenként egyet mutattunk is és leutánoztak minket. Ezután labdával játszottunk. Mindenki kapott egy kis labdát meg egy dobozt és bele kellett találni vele. Egy olyan gyakorlat is volt melynek során én beálltam a körközepére, ahogy ültünk és sorban minden gondozottnak odadobtam a labdát és az volt a feladatuk, hogy visszadobják. A tornagyakorlatok végeztével egy olyan játékot is játszottunk, amiben az agyat kell tornáztatni. Mindenkinek a ráeső betűvel kellett mondania egy foglalkozást németül valamint utána német utca neveket. A nap többi része a szokásos rutin szerint zajlott.
07. 19. Péntek	A mai napon a délelőtt foglalkozás volt a gondozottak számára. Negyed tizenkettőkor lementünk az ebédért és segítettünk kiosztani. Az idősek porcelán tányérból esznek és azon a részlegen ahol mi vagyunk, mindenki tud egyedül enni. Mi ugyanis a nappali részlegen vagyunk ahol a gondozottak reggel 8-tól 4-ig vannak, bent utána hazamennek. Egy bácsi van ott, akinek az egyik keze le van bénulva, így ha hús van azt szoktunk neki segíteni felválni. A csendes

	<p>pihenő alatt felmentünk az első emeletre ahol azok vannak, akik nagyobb mértékben szorulnak ápolásra és 3 nénit kivittünk az udvarra levegőzni. Esett az eső így csak a teraszon voltunk nem tudtuk őket körbetolni az udvaron. Majd még a csendes pihenő vége előtt visszamentünk a saját részlegünkre.</p>
07. 20. Szombat	<p>A mai napon ellátogattunk a chemnitzi állatkertbe. Az étterem elől 9 órakor indultunk idegenvezető kíséretében és a 10 körül induló Drezdai vonattal mentünk majd miután leszálltunk 10 perc gyaloglás után megérkeztünk az állatkerthez. Úgy gondolom szépen meg van csinálva habár kissé nagyobbra számítottam több állattal. Láttunk leopárdokat, tigrist, egyéb kisebb vadmacskafajtákat, flamingókat, különböző majmokat, zebrákat és még egyéb állatokat. Simogattunk kecskéket és etettük is őket. Pár kifutó nagyon szép volt, de néhány állatnak nagyon kicsi hely jutott például a leopárdoknak. Hamar végig lehetett járni és korán végeztünk. Az állatkertből háromnegyed háromkor indultunk el a vonathoz, ami negyed négykor indult vissza a városközpont felé. Miután hazaértünk még pihentünk egy keveset utána pedig mentünk vacsorázni.</p>
07. 21. Vasárnap	<p>A mai napon fél tízkor keltünk fel. A brunchra háromnegyed tizenegykor indultunk el és gyalog mentünk. Az étkezés után elmentünk a városközpontba. Miután hazaértünk takarítottunk és kimostok a ruháinkat. Még vártunk a ruhákra beszélgettem az egyik szintén házban élő kínai tanulóval. Miután lejárt a gép az erkélyünkön lévő szárítóra kiraktuk a ruhákat száradni. Délután az elektromos tűzhelyen zacskós levest főztem a szobatársamnak. Vacsorázni este hatkor mentünk és tésztát ettünk pörkölttel. Miután végeztünk az étkezéssel visszamentünk a szállásra. Este megfürödtem és csináltam magamnak vacsorát, mert még éhes voltam. Utána a német nyelvet gyakoroltam.</p>

Reflexió:

A gyakorlatból eltelt 3 hét és ez hét is gyorsan elment. A város azon részét ahova gyakorlatra megyünk, a szállás környékét és a városközpontot teljesen kiismertünk. Megtanultuk mikor mennek a villamosok. A kommunikáció még most is nehezen megy. Az otthonban már pontosan megtanultuk a napirendet és így mindig tudjuk mi éppen a feladatunk. A házban lakó többi diákkal jól megtaláltuk a közös hangot. A hét összességében nem volt rossz bár a gyakorlaton továbbra is változatlanul nem csinálunk ápolási feladatokat. Fürdetések nem gyakoriak mivel a mi részlegünk nappali intézmény és a gondozottak reggel 8-tól 4-ig vannak bent. Az ott lévő egyik ápolónő nagyon kedves és türelmes velünk, és ha valamit nem tudunk, megpróbálja úgy elmagyarázni, hogy megértsük.

Dátum	Tevékenységek
07. 22.	A mai napon elkezdődött az utolsó gyakorlati hét. Reggel kicsivel fél tíz előtt érkezünk meg a gyakorlatra. Ketten átmentünk egy másik szobába társasozni két nénivel és egy bácsival. A játék közben sokszor elkalandozott a figyelmük. Egyik néni mindig kiakart menni a szobából és ilyenkor meg kellett nyugtatni őt és visszaültetni. A játék után vissza kísértük őket az étkező helyiségbe ahol megterítettünk. Majd negyed tizenkettőkor lementünk az ebédért. Kiosztottuk az ételt. A csendes pihenő alatt felmentünk az első emeletre és kivittünk 2 nénit és 1 bácsit az udvarra ahol körbetologattuk őket. Utána vissza vittük őket és vissza mentünk a saját részlegünkbe. A délutáni kávézás után pedig ismét játszottunk.
07. 23.	Délelőtt a gondozottak memória kártyákkal játszottak mi pedig figyeltük őket. A játék után kivittük őket az udvarra és sétáltunk velük egy kicsit. Én egy kerekesszékes bácsit toltam körbe az udvaron. Utána vissza mentünk az étkezőbe megterítettünk és felhoztuk a konyháról az ebédet. Miután végeztek az evéssel összeszedtük a tányérokat és az evőeszközöket. A tányérokat ráraktuk az étkezőkocsira és vissza vittük a konyhába. Az evőeszközöket pedig bepakoltuk a mosogatógépbe a reggeli kávéscsészék mellé. A csendes pihenő alatt ismét felmentünk az első emeletre ahonnan lehoztunk 3 gondozottat az udvarra. Délután bingót játszottunk és én mondtam németül a számokat. 4 óra fele elmentünk átvenni a cipőnket és elindultunk haza.
07. 24.	Az utolsó előtti munkanap számomra nagyon gyorsan elment. Délelőtt a reggeli után az egyik ápolónővel wellness fürdőztettünk egy bácsit. Ez a sima fürdetéssel szemben fizetős. Aki igénybe veszi, 14 eurót kell fizetnie és ezt egy lapon dokumentálják. Ennek során gyertyákat és füstölőket gyűjtenek nyugtató, kellemes zenét tesznek be a relaxálás érdekében. Azután megfürdöttük a nénit. Utána törölközővel megtöröltem őt és testápolóval megmasszíroztam a lábát és a hátát. Majd felöltöztettük és vissza kísértük őt az első emeletre mivel ő nem a nappali ápolási részlegen van, ahol mi vagyunk elhelyezve, hanem bentlakó. Negyed tizenkettőkor lementünk az ebédért, felhoztuk és kiosztottuk. A csendes pihenő után játszottunk a gondozottakkal.
07. 25.	A mai nap volt az utolsó gyakorlati nap. Délelőtt egy szavas játékot játszottunk. Melyben a megadott betűvel kellett várost, nevet, országot, állatot és foglalkozást írni. Utána kimentünk az udvarra és körbekísértem egy nénit az udvaron. Megfogtam a karját és vezettem, figyeltem, hogy nehogy elessen. Utána megterítettünk. Kanalat és kiskanalat raktunk ki mivel paradicsomleves és joghurt volt. A tegnapi napon vettünk bonbont és üdvözlő lapot, amibe egy német idézet írtunk és ma, amikor elköszöntünk odaadtuk nekik. Elbúcsúztunk a gondozottaktól is. Miután visszaértünk a szállásra elkezdtünk bepakolni a bőröndökbe majd 6-ra elmentünk vacsorázni.
07. 26.	A mai volt az utolsó nap, amit Chemnitzben töltöttünk. Reggel a szokott időben mentünk reggelizni. Utána lezajlott az oklevelek átadása, ami igazolja a 4 hét szakmai gyakorlatot Németországban. Valamint megköszönték a munkánkat, elbúcsúztak és sok sikert kívántak a jövőbeliekhez. Ezután visszamentünk a szállásra pihentünk kicsit és 11-re visszamentünk az étterembe ahol ünnepélyes búcsú ebéd volt számunkra. 12:45-kor a városközpontból elindultunk a bowling pályára. Ahol kaptunk speciális bowling cipőket és 1 órát játszottunk. Mikor vissza jöttünk a szállásra még pakoltunk a bőröndökbe és újra pihentünk. Este 6-ra

	mentünk vacsorázni és ezalatt elköszöntünk az étterem séfétől. Megköszöntünk a munkáját. Miután visszajöttünk a szállásra megbeszélést tartottunk a holnapi utazással kapcsolatban. 19:45-kor megérkeztek a buszsofőrök is, akik majd hazavisznek. Este még mielőtt elaludtunk kitakarítottuk a szobánkat.
07. 27.	A mai napon indultunk haza vissza Magyarországra. Reggel bepakoltuk a bőröndöket a buszba és 7 körül elindultunk haza.

Reflexió:

Az utolsó hét számomra nagyon lassan ment el. A legtöbben már vártuk, hogy haza mehessünk. Az ittlét alatt voltak kihívások, de minden szituációban feltudtuk magunkat találni. Teljesen megszoktuk ez itteni napirendet, nyelvet és a szállást, amit ittlétünk alatt otthonunknak mondhattunk. Úgy gondolom furcsa lesz újra Magyarországon lenni ezután az 1 hónap után. Összességében a gyakorlat alatt sok érdekes tapasztalatot szereztem bár jobb lett volna több szakmai tudást gyűjteni, de örülök, hogy részese lehettem ennek, és ha újra lehetőség adódik, szívesen vállalkozok rá még egyszer.

Fotók:

Munkanapló lezárásának időpontja: 2019. 07. 27

A gyakorlati munkanaplót ellenőrizte és értékelte:

Sinkóné Szrenka Anikó
igazgató

Kalóz Erika
szakmai igazgató helyettes

Herédi Sándor
gyakorlati oktatásvezető

Kőszeghy Gabriella
oktató

Időpont: 2019. 09.06

NÉMETORSZÁGI SZAKMAI GYAKORLAT
MUNKANAPLÓ



Bablana Blanka Petra
név

2019. június 30.- 2019. július 27.

A gyakorlati hely bemutatása:

egykori 4 csillagos szálloda
könnyű árvizes átrium, 6 emeleten
központilag Chemnitzben
fenséges helyen Niklasberg dombján, kilátással a városra
186 ápolási hely 146 egyágyas és 20 kétágyas szobára osztva
Hosszú távú gondozás
az élő világ demenciájának menedzselése a demencia kertjével
Saját étterem terasszal
nagy előcsarnok recepcióval
több közös helyiség minden rendezvényhez
Sport szoba
Kezelőszoba fogorvosi székekkel
Goethebibliothek referencia könyvtárként

Reflexió: Nagyon féltem az elejétől kezdve, hogy majd milyen munkatársaim lesznek, hogyan fognak fogadni, és hogy hogyan fognak hozzám viszonyulni. Otthon volt egy olyan érzésem, hogy lehet jobb lenne, ha nem jönnek ki, de mindenki mondta, hogy ez egy jó buli, és kár lenne kihagyni. Hát úgy voltam vele, hogy na jó, tényleg igazuk van, kár lenne lemaradni egy ilyen élményről. Ahogy kiértünk, még rosszabbul éreztem magam, még nagyobb félelem volt bennem. Nem hiába féltem ettől én annyira. Nagyon rosszul viselték azt, hogy én odamentem. Egyáltalán nem segítettek rajtam, abból adódóan, hogy nem értem a nyelvet. Nem hagytak semmit csinálni, mindig a konyhában kellett lennem, nem esett valami jól. Nem gondoltam volna, hogy egyszer leszek ilyen kínos és egyben szörnyű helyzetben, úgy voltam vele, hogy csak nem rosszabb, mint itthon Magyarországon. De kiderült, hogy van attól rosszabb is. Magamra vettem mindent, minden szemforgatást, mutogatást, rajtam röhögést. Semmi segítséget nem kaptam, csak a rosszat napról napra. Semmi kedvem nincs itt maradni, gondoltam már arra, hogy 2 hét múlva haza megyek inkább, hogy megvédjem magam ezektől a dolgoktól. Mindegy, bírom még, hátha jobb lesz az elkövetkező hetekben. 😊

Dátum	Tevékenységek
07.01. Hétfő	<p>Az első nap után elég érdekesen érzem magam. Nem tudom eldönteni, hogy jó lesz-e, vagy sem. Mikor megérkeztünk az intézménybe, Melani várt minket, megmutatta az ebédlőt ahol tudunk majd reggelizni és ebédelni. Mentünk is a lifthez, és szétosztottak minket minden emeletre 1 ember került. Ez már az első csapás volt, mivel azt vártuk, hogy kettesével leszünk szétosztva. Sokkal jobban örültünk volna neki, ha meglehetett volna így oldani. Mindenki meg volt rémülve mikor megérkeztünk a szintekre. 6 emelet, 6 ember. Fel mentem én is a szintre, ott hagytak egyedül. Nagyon izgultam és egyben félttem is, hogy hogy fognak fogadni. Hát nem hiába félttem én ettől az egész dologtól. Volt aki kedvesen fogadott, viszont volt olyan is, aki még köszönni sem akart. Ez nagyon rosszul érintett. Na de nem is ez a lényeg. Karjai alá vett egy kedves nővér (ő volt az egyetlen), és mutatott mindent, mondta hogy egyelőre csak figyeljem meg mit csinálnak. Végig néztem hogy hogyan fürdetnek, hogyan teszik rendbe az ágyakat. Már első ránézésre is sokkal jobb itt kinn a helyzet, mint otthon Magyarországon. Nagyon tetszett, hogy a szobák gyönyörű szépek, tiszták voltak. Nagyon tágasak, otthonosak, minden gondozottnak egyénre szólóan, a stílusukhoz illően vannak berendezve. A mai nap a konyhában tudtam még segédkezni a megfigyelésen kívül. 13 órakor-kor vége lett a munkaidőnknek, elmentünk ebédelni az ebédlőbe. Nagyon finomat ettünk. Ezek után vissza jöttünk a szállóra, pihentünk egy nagyot, ismerkedtünk a lakótársainkkal, és most írom a naplót.</p>
07.02. Kedd	<p>A második nap is elég vegyes érzelmeim vannak. Még mindig úgy érzem, hogy nem vagyok a helyzet magaslatán. A nővérek elég érdekesen álltak hozzám. Kivétel volt egy nővér és a konyhás néni. A többi nővér vagy húzta a száját rám, vagy úgy tett, mint ha ott sem lennék. Na de félre téve az az egy nővér vitt magával fürdetni és ágyazni. Jó volt, hogy volt mit tenni, tudtam mit csinálni, ezáltal ugye ment az idő. A mai nap is rengeteg olyan dolog volt még a fürdetésben is, amiket itthon nem ismernek, nem alkalmaznak. Teljesen másképp nyúlnak a gondozottakhoz, látszik hogy szeretettel, jókedvvel, szívvvel csinálják amit csinálnak. Ez nagyon tetszett, mivel otthon nem nagyon látni ilyet, vagy épp nem is látni. Teljesen egyedül kezdtem neki a fürdetésnek, a nővér nézte, hogy jól csinálom-e, és mondta h még mik a hiányosságok. Nagyon gyorsan telt így az idő, aminek nagyon örültem. A fürdetés közben a gondozottak mindig hangsúlyozták, hogy nagyon jól csinálom, kedvesek voltak nagyon. Mondták, hogy ügyes vagyok, es ez valamilyen szinten nagyon jól is esett a dicséret, mert mástól nem kaptam még eddig egy szép szót sem.</p>
Dátum	Tevékenységek
07.08. Hétfő	<p>A délutános műszak elég nehezen indult, mivel még annyi munkám sem volt, mint eddig, mikor délelőttös voltam. 1 órára kellett az intézményben lennünk, ugyan is, mi úgy tudtuk, hogy 1-től fél 2-ig ott ebédelünk, ahol töltjük a gyakorlatunkat. Viszont nem várt meglepetések voltunk, mivel nem oda kellett volna mennünk ebédelni, hanem abba az épületbe, ahol reggelizni, ebédelni és vacsorázni szoktunk. Ennek ellenére ugyan úgy megkaptuk az ebédünket, nagyon finomat ettünk. Fel 2-kor felmentünk a szintekre, én ugye a hatodikra. Átöltöztem, aztán vártam, hogy adjanak valami feladatot. Nem volt semmi</p>



07.03. Szerda	A mai nap, ahogy megérkeztem, még a köszönés is nehezebbre esett egyeseknek. Ez egyből rátesz arra reggelről, hogy elmenjen a maradék kedvem is a naptól. Átöltöttem, és mentem a konyhára a konyhás néninek segíteni. A reggelihez terítettem meg, készítettem be kávé, lefőztem, és a termoszba tejjel együtt kiporcióztam. Narancsleveket, almaleveket és vizet öntöttem ki kancsóba, amiket a 4 asztalon szétpakoltam. Segítettem 2 néninek a reggeli készülődésben, kivezettem őket a fürdőbe, mosakodásban segítettem szükség szerint, betestápolóztam őket, mert ott nagyon fontos a hidratáltság, és hogy szép legyen a bőrük, ne legyen kiszáradva, ezt Magyarországon is be kéne vezetni. Saját ruháikat rájuk adtam, csinosan felöltöztettem őket, mert ott az is fontos és számít, hogy szép legyen a megjelenésük. Kivittem az ebédlőbe őket, megreggeliztettem mindenki. Egy néninek eddig minden reggel én adtam a reggelijét, miután kiosztották nekik a gyógyszereket. Reggeli utáni teendőket elvégeztük a konyhán, 10-kor lementünk a gyakorlatos társaimmal reggelizni mi is. Fél 11-re vissza mentünk az osztályra. A konyhás néni hívott a konyhára, és felvittük az osztályra az ebédet. Kiporcióztuk az ebédet is. Ezek után nem sok teendő maradt, szinte semmi. Délután pihentünk, megbeszéltük a mai napot is.
07.04. Csütörtök	A negyedik nap kicsit féltem megint, hogy reggel milyen lesz a fogadtatás, de nem volt ez másképp az előző napokhoz képest sem. Éreztem reggel, mikor felkeltem, hogy egyre fáradtabb vagyok, minden nap-kor kelek, hogy legyen időm reggelizni, összeszedni magam. Reggelről megint csak a konyhás néninek tudtam segíteni, kávé főztem, megterítettem a reggelihez. A reggeliben is segédkeztem megcsinálni, kis kenyereket meg kenni vajjal, szalámit rá pakolni. Megettem szükség szerint akit kellett, és voltak olyan gondozottak a mai nap, akik nem mentek ki az ebédlőbe reggelizni és ebédelni, hanem a szobájukba kérték az ételt. Azoknak be vittem, akinek kellett, segítettem az evésben. Vittem nekik üveges vizet, az üres üvegeket pedig össze szedtem. Rám bíztak egy kerekesszékes székkel, hogy tisztítsam meg, törölgessem át, fertőtlenítsen le. Ma volt az osztályon egy pedikűrös/manikűrös, aki hívott magával, hogy nézzem meg mit csinál. Sorba vittük a gondozottakat be egy helyiségbe, ahol rendbe rakta a pedikűrös/manikűrös a körmeiket. Ez eltartott egész délelőtt. Ez után már kb semmit nem csináltam, munka vége lett, és jöttünk a szállóra pihenni.
07.05. Péntek	Ez a nap már nagyon nehezen indult, nem volt semmi kedvem menni gyakorlatra. Megérkeztem, átöltöttem, bepakoltam a szekrénybe. Változatosság kedvéért megint a konyhás néninek tudtam segíteni, mivel mikor megkérdeztem az egyik nővért, hogy segítsek-e, mondta hogy nem kell. Így hát maradtam a konyhás nénivel, neki segítettem a reggeli teendők elvégzésében. Szokásos kávé főzés, terítés, stb. A konyhás néni mindig fogja a kezem, hogy menjek vele, nagyon aranyos. Levitt a konyhára, ahol annyira kedvesen fogadtak, nem is gondoltam volna. Még puszit is adtak és meg is öleltek. A séf dicsérgetett az idő alatt még lent voltam, mondta hogy a Magyar lányok a legszebbek. Felvittük a reggelit és az ebédet. Kiosztogattam az ebédet, akinek kellett segítettem az evésben. Öntöttem mindenkinek inni valót. Az étkezések utáni teendőket elvégeztük, letöröltettük az asztalokat, mosatlanokat levittük a konyhára, ami maradt azt fent az osztályon beraktuk a mosogatógépbe. 10-kor lementünk reggelizni.
	tevékenység amivel elfoglalhattam volna magam, így hát bementem a konyhára, teákat öntöttem bögrékbe és kávé csészékbe. Kiosztottuk az uzsonnát, ami fagyalt volt és egy szelet sütemény. A gondozottaknak a fagyis evése kicsit nehézkesen ment, ezért próbáltam mindenkinek segíteni, hogy megtudják enni. Apró darabokra vágtam a süteményeket is, hogy minél egyszerűbben menjen az

07.06. Szombat	Ma reggel 7-kor keltünk, elkészültünk mindannyian, és indultunk a villamohoz, hogy menjünk reggelizni. Szokásos reggelit kaptunk, kenyér, zsemle, vaj, lekvár, szalámik, sajtok. Nagyon jól laktam. Ezután mehettünk is a vonatállomásra, ahonnan indultunk Drezdába. Másfél órás út állt előttünk. A vonaton nagyon jó volt a hangulat, beszélgettünk, nevetgettünk. Odaértünk Drezdába, megnéztünk sok nevezetességet. Gyönyörű hely ez a város, egyszerűen csak ámultam és bámultam, hogy mennyire szép minden épület és a táj. Volt egy kis szabadidős programunk is, amikor elmehettünk kajálni, shoppingolni. Be is mentünk mindenféle boltokba, nagyon gyorsan el is ment az idő sajnos, és indulhattunk is vissza a vonathoz. Mikor visszaértünk Chemnitzbe, bementünk vacsorázni. Vacs után elmentünk még vásárolni pár dolgot ide a kisboltba. A szállónkon pihentünk egyet, átmentünk beszélgetni a lakótársainkhoz, társasoztunk, kártyáztunk, jól szórakoztunk ha már szombat este volt.
07.07. Vasárnap	Reggel 10 körül elmentünk reggelizni és ebédelni egyben. Nem volt valami jó idő, elég esős napunk volt. Villamossal vissza jöttünk a szállóra, neki kezdtünk a nagy takarításnak. Ágyakat áthúztuk, összepakoltunk a szekrényekben, mosatlanokat levittük kimosni, kisöpörtünk, felmostunk. Mindenkinek meg volt, hogy ki mit csinál. Fürdönket is rendbe raktuk. Szép tisztaság lett mindenhol. Aztán elmentünk vacsorázni. Hamar este is lett, és készülődtünk az alváshoz, hogy holnap újult erővel lássunk neki a munkának.
	étkezés. Ezután rendbe raktuk a konyhát, összeszedtük az evőeszközöket és tányérokat, majd levittük a mosatlant a konyhára. 4-kor volt egy fél órás szünetünk, amikor lementünk az ebédlőbe a társaimmal enni és beszélgetni. Fél 5-re vissza kellett mennem az osztályra. Onnantól kezdve kb semmi dolgom nem volt, annyi, hogy mikor már be lettek kísérve a gondozottak a szobájukba, az ebédlő asztalokat kellett lefertőtlenítenem. Mielőtt eljöttem, egy néinek mentem a szobájába saját önszántamból, és segítettem neki az esti fürdésben, tisztálkodásban. 8-kor vége lett a munkaidőmnek, eljött elénk a legcukibb tanárnőnk a intézményhez, és együtt, közösen jöttünk vissza a szállónkra, ahol megvacsoráztunk, elvégeztük a kis esti rutinunkat, és mentünk aludni.
07. 09. Kedd	A délutános műszak miatt reggel kicsit tovább tudunk aludni, mivel csak fél 8 felé indulunk reggelizni. Nekem ebből a szempontból jobban tetszik ez, viszont nagyon későn, 8-kor végzünk, 20.30-20.45 között érünk vissza a szállóra. Elmentünk reggelizni, szokásos ételt kaptunk. Reggeli után haza jöttünk, mostunk ruhákat, összetakarítottunk. Elment gyorsan az idő, és mehettünk is ebédelni. Levest kaptunk ebédre, ami kicsit kiakasztott, mert éhesen ment oda mindenki, és levessel nem igazán lakik jól az ember. Ebéd után elmentünk Dönerezni, hogy együnk is valamit. 1-kor elindultunk a villamoshoz. Munkahelyen ugyan azt csináltam mint szoktam, a konyhában tüsténkedtem. Munka után hazajöttünk, fürödtünk és aludtunk is, mert nagyon elfáradtunk a nap végére.
07. 10. Szerda	A mai nap ahhoz képest, hogy szinte semmit nem hagytak csinálni gyorsan telt. Mikor oda értem fél 2-re, átöltöztem, egyből azzal vártak, hogy én a konyhában legyenek, de nagyon kiemelték, hogy tényleg csak a konyhában legyenek. Azt mondják, hogy mivel nehezen megy a kommunikáció, németül nem nagyon tudok beszélni, angolul pedig nem szólalnak meg, ezért lehetek csak a konyhában. Úgyhogy egész álló nap a konyhán tettem vettem, de ugye nem volt egyáltalán sok munka. Etetésben segítettem, aztán az utána való teendőkben. Összepakoltam a konyhát, mosatlanokat levittük a konyhára. Az asztalokat

	<p>lefertőtlenítettem a székekkel együtt. Aztán megterítettem a holnapi reggelihez. Kipakoltam a bögréket, szalvétákat, kiskanalakat. Ez a napom erről szól. Megkérdeztem mikor tudok elmenni öltözni, 19:45-kor engedték meg, hogy menjek.</p>
07. 11. Csütörtök	<p>Reggel felkeltünk és elmentünk reggelizni. Reggeli után kiderítettük, hogy van ma piac, és bementünk a központba szétnézni miket árulnak. Hűtő mágneseket vásároltunk az otthoniaknak. Volt aki képeslapokat is, vagy kulcstartókat. Piacozás után elnéztünk pár boltba, ahol majd akkor szeretnénk vásárolni, amikor már jövünk haza. Elsősorban édességeket. Fél 12-re mehettünk is ebédelni. Ebéd után vissza jöttünk a szállóra, összepakoltunk a délutános műszakhoz, aztán 1-kor indultunk a villamoshoz. Ma megint csak azt tudom írni, hogy szinte semmit nem csináltam, konyhában tüsténkedtem. Uzsonnát segítettem kiosztani, aztán a mosatlanokat összeszedni, majd levinni a konyhára. Nap végén lefertőtlenítettem az ebédlő asztalokat, és 19.45-kor elmentem átöltözni. Hazaérve megvacsoráztunk, és aludtunk.</p>
07. 12. Péntek	<p>Reggel kikelve az ágyból arra gondoltam, hogy na már csak ez az egy nap van, és jön a hétvége. Elmentünk reggelizni, aztán jöttünk haza még pihenni. Pihenés után hamar eljött az ebéd ideje. Munkába elindultunk 1-kor. Kezdsre oda érve átöltöztem. Szétnéztem az osztályon, vannak "barátnőim", hozzájuk mindig benézek, amennyit tudok kommunikálok velük, de ugye ők gondozottak. Annyira aranyosak, nagyon sok szeretetet kapok tőlük, és nagyon jól is esik. Szívesen segíték nekik bármiben. Konyhában segítettem mint minden nap. Kaja osztásban, majd azok etetésében, akik a szobájukban maradtak, bevittem nekik az ételt, és megettetem őket, majd meg is itattam. Este fele annyi dolgom maradt, hogy lefertőtlenítsem az asztalokat, illetve én a székeket is átszoktam törölgetni. Konyhát mindig gyorsan összekapom, aztán utána nem nagyon van munkám. Mikor fél 8 lett, megkérdeztem a nővért, hogy mikor mehetnék öltözni, aztán mondta, hogy 19.45-kor. Munka után hazaérve alig vártam hogy befekhessek az ágyamba végre. Örülök, hogy jön a hétvége.</p>
07. 13. Szombat	<p>Nagyon vártam már ezt a napot, mivel ellátogathattunk Lipszébe. Annyi bökkenő történt, hogy nagyon megfáztam, torkom fáj, köhögök, lázas voltam tegnap este és náthás is vagyok. De ennek ellenére nagyon vártam már ezt a napot, hogy mehessünk kirándulni. Reggelről összeszedtük magunkat, kicsit szomorúak is lettünk, mert nagyon be volt borulva, esős idő volt már reggelről is. Jól fel is öltözünk biztos ami biztos. Elmentünk reggelizni, és onnan indultunk a villamohoz, ami elvitt minket a buszhoz, a busz pedig a vonatállomáshoz. Kb. 1 órás út állt előttünk. Odaérve várost néztünk, több nevezetességet is megtekinthettünk. Ezután szabad időtöltés volt, amikor elmehettünk vásárolgatni, enni. Ezzel nagyon hamar elment az idő, és azt vettük észre, hogy már jöhetünk is haza a vonattal. Hazaérve mentünk egyből vacsizni. Vacsora után megérkeztek hozzánk a váltás tanárok, akiket már nagyon vártunk, de közben meg sajnáltuk, hogy akik az elejétől kint voltak tanárok, hazamennek. Tartottunk egy közös kis megbeszélést, ahol az érkezett tanároknak elmeséltük, hogy kinek milyen a munka, hogy érezzük magunkat. Tartottunk egy kis bulis estét, ami nekem személy szerint mindig nagyon nagy örömet okoz és boldog vagyok olyankor, mikor jól érezheti magát a csapat. Elbúcsúzkodtunk a</p>

	tanárainktól az este folyamán, nagyon sajnáltuk hogy el kell mennünk. Este elég későn feküdtünk le aludni. Összességében egy csodálatos napot töltöttünk együtt.
07. 14. Vasárnap	Későn keltünk fel reggel, mivel a mai nap van az, hogy tudunk egy kicsit tovább aludni. Volt, aki felkelt, és kikísérte a tanárokat. Én sajnos nem bírtam a betegségem miatt sem, mert este is felvoltam mindig sajnos, köhögtem. Elmentünk 10 körül enni, aztán jöttünk haza összetakarítani. Zenét hallgattunk, jó hangulatot csináltunk. Nagyon jól telt el a délutánunk.

Reflexió: A 2. hét is ugyan olyan rossz volt, mint az 1. hét. Sajnos még rátett az is, hogy délutános műszakban voltunk, és semmi munka nem volt. Még annyit se tudtam csinálni, mint délelőtt ugye, mivel az idősek is aludtak egész délután, vacsorára keltek fel. A nővérek ugyan úgy nem szóltak hozzám, nem adtak semmi feladatot, nem nyúlhattam semmihez, mert hogy nem tudom a nyelvet. Kivoltam nagyon akadva egyébként, és még mindig úgy voltam, hogy a héten én megyek haza, de átgondoltam, hogy a felén már túl vagyok, úgyhogy már végig csinálom akármi is lesz. Nagyon sajnáltuk, hogy itt hagytak minket szeretett tanáraink, de muszáj volt nekik is váltani egymást, és szerintem nekik is nagyon fárasztó volt ez a 2 hét. Minden esetre nagyon köszönjük nekik ezt a sok törődést, segítséget és biztatást! Ha nem ők lettek volna velünk, lehet már otthon lennék. Nagyon jól esett, hogy délutános műszakba mindig jött értünk Erika néni, és vele jöttünk haza, út közben elmesélve az az napi eseményeket, tapasztalatokat, élményeket. Nagyon sajnáltam, hogy el kellett mennünk.

Dátum	Tevékenységek
07. 15. Hétfő	<p>A hét első napja meglepően gyorsan és jól eltelt. Ezen a héten megint délelőttösek vagyunk. Volt egy kis bökkenő, azt szerettük volna az osztályomon, hogy egyedül én menjek ezen a héten is délután és a következő héten is. De aztán megoldódott a probléma, nem hagytam magam. Na de úgy kezdődött a nap, hogy elég korán, 5-kor keltünk, fáradtan, álmosan. Nehezen indult a reggel, beértem a munkahelyre, és most az egyszer volt az, hogy szólt egy férfi, hogy menjek vele fürdetni és ágyazni. Meg is örültem nagyon, hogy végre van feladatom. Végig mentünk a szobákon, mindenkit letisztáztunk, felöltöztettünk és kivittük őket az ebédlőbe. Reggeliztetésben segítettem, etetésben a szobákban és az utána való teendőknél. Nap közben még volt 1-2 ágy, amit át kellett húznom, azokat megcsináltam, és az azt követő órákban nem nagyon volt teendőm. Fél 12-kor, az ebédosztásban tudtam még segíteni + az etetésben. Elpakoltunk a konyhából, és kérdeztem, hogy mikor mehetek el öltözni. 12.55-kor feljöttek értem a többiek, és elmentem átöltözni. Ezt követően lementünk az étterembe, ahol nagyon finom paradicsomos tésztát ettünk és kaptunk még desszertnek joghurtot is. Nagyon cuki felszolgálók vannak ott lent az étteremben. Jól is laktam, nagyon is jól esett, de hamar indulnunk kellett, hogy elérjük a villamost. Hazaérve kávéztunk, megfürödtünk és pihentünk. Volt aki bevezetett egy kis délutáni alvást is. Én például tornáztam egyet, pakoláztam a dolgaimat, hogy nagyjából rend legyen. Elmentünk vacsorázni, és utána jöttünk haza pihenni, aludni.</p>
07. 16. Kedd	<p>Meglepő, de úgy látszik még is csak tudok mit csinálni az osztályomon. Ma is az a férfi, aki tegnap is vitt magával, tudtam neki segíteni és mondta is, hogy segítsek. Jól esik, hogy van már valaki, aki foglalkozik velem. Egyből átöltözés után mentem is, és neki láttunk a munkának. Végig mentünk elég sok szobán, volt, akinek csak segíteni kellett a mosdásban, de volt olyan is, akit teljesen megkellett fürdetni az ágyban. Ezek után 3 ágyat teljesen lefertőtlenítettem. Ma már azt mondták, hogy a konyhában inkább ne nagyon segítsek, inkább menjek a szobákba, de ugye ott sem volt mindig munka. Annyi dolgom volt még, hogy az ebédlőből bekellett vinnünk a gondozottakat a szobájukba, és lekellett őket fektetni. 12.45-kor elengedtek öltözni, és mentünk enni az étteremrészleghez. Hazaérve mindenki csinálta a kis tennivalóit. Én például megfürödtem, mostam hajam, összepakoltam holnapra a dolgaimat. Este lementünk vacsízni, és jöttünk haza pihenni.</p>
07. 17. Szerda	<p>A reggel kissé nehezen indult, de ez a nap elég gyorsan eltelt. Jó volt, mert ma is mehettem egy nővérrel. Csak neki segítettem, vagy ő fürdetett, én pedig az ágyat csináltam addig. Ágyazással együtt fertőtlenítettem is a matracot és utána teljesen az egész ágyszerkezetet. Ja, és tegnap óta vannak rajtunk kívül is gyakornokok. Nagyon bírom aki nálunk van, kézzel lábbal mutogat, hogy megértsem őt. Nagyon jól kijövök vele, első ránézésre is nagyon szimpatikus volt, aztán két nap alatt annyira összebarátkoztunk. Tudtam segíteni még az etetésben is, egy nénit a szobájában etettem, kettő másikat pedig az étkezőben. Ezt követően nem nagyon maradt más, össze pakoltunk az ebéd után a konyhában és megterítettünk az uzsonnához. 1 óra előtt 5 perccel kb. elmentem átöltözni, és mentünk az étteremrészleghez ebédelni. Ebéd után jöttünk haza és pihent mindenki. Ruhákat mostunk, takarítottunk a pihenés után. Este</p>

	<p>vacsoráztunk, aztán itthon pihentünk tovább várva a holnapi napot, hogy újult erőkkel mehessünk dolgozni.</p>
07. 18. Csütörtök	<p>Reggelről megint csak egyre nehezebben keltünk fel. Egyre jobban jön ki rajtunk a fáradtság, hiába fekszünk le 9-kor, ugyan olyan fáradtan kelünk reggel. Elkezdődött a nap, nagyon jól telt. Egyből reggelről nekikezdünk a munkának. Mentem ma megint a férfivel, akivel a legtöbbször vagyok. 2 nénit teljesen egyedül fürdettem, az ágyakat majdnem mindenhol én csináltam meg, ha épp végeztem a fürdetéssel. Mindig, mikor megfürdettünk 1 gondozottat, azt vittem is ki az ebédlőbe tolokocsival, hogy tudjanak reggelizni. Végeztünk a fürdetéssel és az ágyazással, kimentem az ebédlőbe segíteni ott. 2 bácsit és 2 nénit ettettem meg. Beadtam nekik az adott gyógyszert amit kitesz minden reggelinél a nővér. Reggeli után elpakoltunk és 0-kor lementem szünetre enni. Azt követően hamar jött is az ebéd, és segítettem annak kiosztásában. Az ebédnél is ugyan azokat ettettem, mint akiket reggelinél. Kaja után bevittünk mindenkit a szobájába, lefektettük őket, és csendes pihenő volt. Haza érve munkából mindenki csinálta a szokásos kis rutinját.</p>
07. 19. Péntek	<p>Nagyon elfáradtunk már a héten, úgyhogy eléggé nehézkesen indult a napunk. Álmosan, fáradtan keltünk. Munkában reggelről egyből mentem is segíteni fürdetni és ágyazni, ennek köszönhetően gyorsan eltelt az idő, és lehetett is reggeliztetni. Ez után 10-kor lementünk enni mi is, összeültünk a társaimmal. Kaja után visszaérve nem sokára jött az ebéd, és segítettem annak kiosztásában, és akit kellett, azt meg ettettem. Ebéd után mindenkit vissza vittünk a szobájába csendes pihenőre. Hamar 1 óra lett, és mehettem is le az étteremrészleghez ebédelni. Nagyon finomakat ettünk egyébként a héten. Ebéd után maradtunk a városban vásárolni az otthoniaknak csokikat, hűtő mágneseket. E program után hazaérve pihentünk, pakoláztunk, készültünk az estére hogy végre aludhassunk egy jót.</p>
07. 20. Szombat	<p>7-kor keltünk a mai napi programunkhoz. 8 felé lementünk reggelizni, és onnan mentünk tovább gyorsvonattal az állatkertbe. Odaérve mindenki szabad utat kapott, bejártuk az egész állatkertet, megnéztünk mindent, amit csak tudtunk. Ettünk is jókat és fagyiztunk is. Annyira sok időnk volt itt, hogy nem nagyon tudtunk már mit csinálni. Állatkertezés után hazajöttünk, itthon csináltuk a dolgainkat, vacsoráztunk. Igazából elfáradtunk, úgyhogy kicsit aludtunk is. Este csaptunk egy kisebb bulit, úgy gondoltuk szombat este belefér. Átjöttek páran, ettünk nasikat, táncoltunk, énekeltünk. Nagyon jó hangulatot csaptunk, és mindenki nagyon jól érezte magát végre. Kikapcsolódtunk legalább egy picit, és újult erőkkel állunk neki az utolsó hétnek!</p>
07. 21. Vasárnap	<p>Vasárnap reggel végre lehetett jó sokáig aludni. Kb. fél 9 felé keltem fel, elintéztam a dolgaim, és amíg a többiek aludtak, én csináltam nekik kávékat. Felkeltek ők is nemsokára, és leültünk együtt kávézni. 11-kor elmentünk enni, csirke falatokat ettünk burgonyával és kecsappal. Desszertnek finom sütit ettem nutellával. Ez után lenéztünk a városba, elmentünk egy szökőkúthoz, ott elszórakoztunk, aztán volt piac is, azt is megnéztük. Ezek után végre jöhettünk haza. Hazaérve megfürödtünk, ugyan is nagyon meleg volt, aztán lepihentünk picit, én pl. el is aludtam 1 órácskára. Amikor felkeltem, megmostam a hajam, és neki láttunk a nagytakarításnak. Pár dolgot, amit már úgy gondoltunk, hogy</p>

	nem használunk az utolsó hét alatt, azokat már bepakoltuk a bőrödbe. Nagyon sok adag ruhát levittünk a mosodába kimosni. Este fele pihentünk, és elmentünk vacsorázni.
--	--

Reflexió: A 3. héten már úgy voltam, hogy akár milyen bunkó minden nővér és akár milyen elutasítóak, nem érdekel, és csinálni fogom, ha más nem, magamtól. Szerencsére volt egy férfi ápoló, akivel egész héten tudtam ágyazni és fürdetni, ő volt az egyetlen egyébként, és nagyon hálás vagyok neki, még ha nem is voltam a szíve csücske. Undorító viselkedést produkálnak a nővérek így a 3. hét után is, ezt mondjuk nem gondoltam volna, azt hittem, hogy megbarátkoznak majd legalább egy picit, de hát nem. Egyáltalán nem veszem már magamra a dolgokat, akármit mondanak, csinálnak, nem érdekel már, mert ez őket minősíti, nem engem. Nagyon jó volt, hogy ezen a héten már tudtam miben segíteni, és elment az idő nem a semmit tevésessel. Megpróbáltam a legjobbat nyújtani a sok rossz ellenére is, és próbáltam magam jól érezni. Mindig hallottam vissza a nővérektől, hogy mert én nem csinállok semmit, de hát mikor nem csináltam semmit, akkor az azért volt, mert nem hagyták, nem hívtak magukkal. A tőlem telhetőt én megtettem, és amiben tudtam segíteni, abból a maximumot hoztam ki én úgy gondolom. Most már csak 1 hét, és vége ennek az egésznek. Sajnálom is és nem is. Annyiból lesz jó, hogy megszabadulok ezektől az emberektől, akikkel minden nap kell, hogy legyek.

Dátum	Tevékenységek
07. 22.	<p>Elkezdődött végre a várva várt utolsó hét! Nagyon nagy az öröm, hogy mehetünk nemsokára haza. Reggel felkeltünk, és elmentünk reggelizni. Ezután hazajöttünk, és 10 perc se kellett szerintem, aludt mindenki. Alvás után felkeltünk épp az ebédre, úgyhogy mehettünk is oda. Nagyon jól laktunk, kezdődhetett lassan a munka. Vissza érve a szállónkra ebéd után összepakoltunk munkába, megfürödtünk, átöltöztünk és indultunk a villamoshoz. Beérve munkába kb. 1 órát csak járkáltam a semmibe és ültem. Uzsonnánál tudtam egyedül segíteni, fagyit kaptak a gondozottak és egy szelet süteményt. Segítettem a fagyí evésben, mert az némi gondot okoz valakinél. Akiket nem hoztak ki uzsonnára, azoknak ágyba vittem, és nekik is szintén segítettem az evésben. Ezután összeszedtük a mosatlanokat. 4-kor lementünk enni mi is a társaimmal. Vissza érve az osztályomra megint csak nem csinálhattam nagyon semmit. Vacsoránál tudtam segíteni, azt kiosztani és segíteni az etetésben. Vacsora után 3 nényt megfürdöttem, azzal jó sok idő el is ment. Fél 8 felé lefertőtlenítettem az ebédlőt és megterítettem a holnapi reggelihez. Ezután elmentem átöltözni, és jöttünk haza. Itthon megvacsoráztunk, és a spanyol lakótársainkat búcsúztattuk, mert késő este indultak haza. Kaptunk tőlük kis ajándékokat, kolbászt, áfonyát, fagyit, amit nem akartak haza vinni már. Csináltunk közös fotókat is. Nagyon aranyosak és közvetlenek voltak velünk az elejétől kezdve, csak hát nem nagyon lehetett velük barátkozni ezen a héten már, amit nagyon sajnáltunk. Elbúcsúztunk tőlük, és mikor jött értük a busz, kiálltunk a teraszra és integettünk nekik, jó utat kívántunk.</p>
07. 23.	<p>Jó sokáig aludtunk ma, nagyon jól esett. Kipihentem magam végre. Délben lementünk ebédelni. Ebéd után siettünk haza, és negyed óram volt kb. hogy megfürödjek és össze készüljek munkába. Elkészültünk, és elkísértek minket a tanáraink a munkahelyünkre. Fél2-kor mentünk a szintünkre átöltözni és kezdeni. Az első órában nem csináltam megint csak semmit. Aztán jött az uzsonna, ami puding volt és azt segítettem az ebédlőben etetni. A szobákba is bevittem az uzsonnát, szokásos gondozottaimat etettem meg. Mosatlanokat levittük a konyhára mindezek után. Szólt az egyik nővér, hogy menjek neki segíteni tisztázni 2 nényt, úgyhogy örültem, hogy mehettem neki segíteni. 4-kor lementünk az étteremrészleghez enni mi is. Mikor visszaértem megint csak nem nagyon tudtam mit csinálni. Vártam, hogy jöjjön a vacsora, és abban tudjak segédkezni végre. Szokásos gondozottaimnak vittem is a vacsorát, és megettettem őket, majd az ebédlőben is körülnéztem, hogy van-e valakinek szükség segítségre. Vacsora után jöhetett az esti fürdetés. Sorba vittem a szobájába 3 nényt, és őket én magam fürdöttem meg és készítettem elő az alváshoz. Ezután már csak annyi dolgom volt, hogy lefertőtlenítsek mindent az ebédlőben és megterítsek a holnapi reggelihez. Kiraktam a bögréket alátéttel együtt, szalvétát és rá egy kiskanalat. Fél órát kb. ültem 8-ig, aztán elmentem öltözni. Bejáratnál megvártunk mindenkit, és jöttünk haza végre. Haza érve alig vártuk, hogy ehessünk valamit, úgyhogy csináltunk magunknak ennivalót. Mire megfürdött mindenki, volt 11 óra is, és aludtunk.</p>
07. 24.	<p>A mai nap is sokáig tudtunk pihenni. Reggel, mikor felkeltem, még a többiek aludtak. Csináltam nekik kávékat. Aztán megreggeliztünk, és pakoláztunk egy kicsit, mert nagyon nagy kupit csinálunk mindíg. Aztán lassan készülődhattunk is az ebédhez. Megebédeltünk, és utána siettünk vissza a szállóra összepakolni a munkásruháinkat, fürdeni és rendbe kapni magunkat gyorsan. Fél2-re bementünk</p>



	<p>a munkahelyre, átöltöztünk és nem csináltam egy darabig semmi extrát azonkívül, hogy járkáltam fel le az osztályon. Aztán észrevettek, és hívtak, hogy segítsek kivinni az uzsonnához a gondozottakat az ebédlőbe. Segítettem megetetni, akiknek ágyba kell vinni már ilyenkor az ételt, mindig 2 bácsit kapok, és nagyon szeretem őket. Ezután elmentem Sabrinával 2 időset letisztázni. 4-kor lementem szünetre enni. Visszaérve az osztályra hozták is a vacsorát nemsokára, és segítettem annak kiosztásában, majd ismét bevittem a 2 bácsinak a vacsorát, akiknek szoktam. Vacsora után elvittem a 3 szokásos nénimet fürdetni és tisztába rakni őket. Ezt követően rendbe raktam a konyhát és lefertőtlenítettem az ebédlőasztalokat. Végül megterítettem holnap reggelre az ebédlőben. Ezután már nem sok dolgom volt, úgyhogy 19.50 felé elmentem átöltözni. Hazaérve megvacsoráztunk, és pihentünk az utolsó napra, hogy teljes gőzzel neki láthassunk.</p>
07. 25.	<p>Eljött hát ez a nap is, az utolsó napunk, amit itt tölthetünk a Sen Vital-ban. Örültem is, viszont volt bennem kis szomorúság is, mert megszoktam már, hogy mi merre hány méter, ismerem a néniket bácsikat, és ők is úgy tekintenek rám, mint egy ott dolgozóra. Nagyon sok szeretetet kaptam tőlük, nagyon jól esett, és amennyire tudtam, viszonztam is nekik. A reggelünk nagyon jól kezdődött. Aludtunk sokáig, és ahogy felkeltünk, megkávéztunk, majd mindenki elintézte a kis dolgait. Elmentünk ebédelni, ebéd után siettünk vissza, összeszedni magunkat így utolsó napra. Nagy örömmel láttunk neki ma a munkának, mivel tudtuk, hogy ez lesz az utolsó napunk. Kinek jól telt ez a 4 hét, kinek kevésbé. Beérve egyből vihettem ki a gondozottakat az ebédlőbe kávézni, és jött az uzsonna, ami egy szelet sütemény volt és egy kis pohár fagyalt. Segítettem az etetésben és vittem az uzsonnát a 2 bácsimnak. Őket sajnáltam a leginkább, nagyon hozzá nőttek a szívemhez, sok szeretetet kaptam tőlük. Ezután elmentem a szokásos emberemmel tisztázni, és 4-kor lementünk szünetre. Jöllaktunk, és mehettünk vissza a szintünkre. Mire felértünk hozták is a vacsorát. Kiosztottuk, megetettünk, és pakoltunk össze a konyhában. Szokásos 3 nénit megfürdettem, tisztába raktam őket, lefektettem aludni mindegyikőjüket. Ezek után áttörölgettem fertőtlenítőkendővel az összes asztalt és széket, majd a konyhapultot is. Megterítettem a holnapi reggelihez, és Sabrinától elköszöntem, megköszöntem neki, hogy ő foglalkozott velem, hívott mindenhol és hogy segített mindenben. Örök hálám neki. Elmentem átöltözni, és eljöttem a munkahelyről. Jó érzés is volt, meg nem is, hogy többet nem kell már oda mennem. Hazaérve ünnepeltünk egy kicsit, jól érzetük magunkat. Izgalmakkal várom a holnapi napot már, hogy majd milyen programjaink lesznek.</p>
07. 26.	<p>Reggel elmentünk reggelizni negyed 8-kor indultunk. Reggeli után vártunk egy kicsit, és megkaptuk a certifikációt. Nagyon örültünk neki, megérte lehúzni ezt a 4 hetet. Megbeszéltük ki hogy érezte magát a gyakorlati idő alatt, kitöltöttünk egy kérdőívet is névtelenül. Ezután hazajöttünk, aki akart, fürdött, elkészültünk a bowlingozáshoz, és elindultunk ebédelni először is. Nagyon finom halat ettünk ebédre rizzsel és párolt zöldségekkel. Kaptunk desszertet is, az is nagyon finom volt. Ebéd után elindultunk villamossal a buszhoz, és a centrumból mentünk busszal bowlingozni. Elég hosszú volt az út odáig. Odaérve átvettük a cipőnket, és indulhatott is a móka. Nagyon jól éreztük magunkat, 1 óra hosszát voltunk ott. Jó volt ez a kikapcsolódás szerintem mindenkinek, összehozta még jobban a csapatot. Ezután hazafele elmentünk még pár dolgot venni, és jöttünk haza pakolni. Este elmentünk vacsorázni, és este csaptunk egy nagy búcsú bulit. Nagyon jól éreztük magunkat az utolsó napunkon.</p>

07. 27.	Felkeltünk, kitakarítottuk a szobánkat. Megkávéztunk utoljára együtt, és levittük a cuccainkat a buszhoz. Kb. 7 óra felé indultunk el innen. Elég hosszú út állt előttünk. Aludtunk is sokat a buszon. Beszélgettünk sokat, nézegettük a közös képeinket, zenét hallgattunk, énekeltünk hazafelé, nagyon jól éreztük magunkat. 5 után értünk Balassagyarmatra, ahol nagyon vártam már a szüleink minket és a barátink. Megölelgettünk mindenkit, és indulhattunk is végre haza.
---------	---

Reflexió: Összességében ezen a héten, a helyzethez képest nagyon jól éreztem magam. Megszoktam már a nővéreket, megszoktam a gondozottakat is. Hálás vagyok Sabrinának, hogy ő foglalkozott egyedül velem, és segített mindenben, amiben csak tudott. Köszönöm neki innen is. Nagyon jólesett, hogy volt valaki, akire számíthattam. Szuper hét volt ez az utolsó, boldog is vagyok, hogy mehetek haza, viszont rossz lesz itt hagyni a szállónkat, társaimat. Összeszoktunk már, tudtuk mindenkinek minden lépését, nagyon jól kijöttünk egymással. Sajnálni fogom, hogy ennyi volt. Nagyon köszönjük a szervezőknek, és akik annyit dolgoztak azért, hogy megvalósulhasson ez a gyakorlat nekünk. Örök hálánk érte! Hiányozni fog ez a város. Ez egy örök emlék marad, és akik fontosak lettek számomra, azok a szívemben vannak és maradnak is, amíg csak élek. Köszönök mindent!

Fotók:



Munkanapló lezárásának időpontja: 2019. 07. 27

A gyakorlati munkanaplót ellenőrizte és értékelte:

Sinkóné Szrenka Anikó
igazgató

Kalóz Erika
szakmai igazgató helyettes

Herédi Sándor
gyakorlati oktatásvezető

Kőszeghy Gabriella
oktató

Időpont: 2019. 09.06

NÉMETORSZÁGI SZAKMAI GYAKORLAT
MUNKANAPLÓ



Bablana Dorina

név

2019. június 30.- 2019. július 27.

A gyakorlati hely bemutatása: A város külterületén elhelyezkedő idősek otthona mely kisebb dombon található, csodaszép erdős övezetben. Az idősek otthona mellett közvetlenül magasodik egy csodaszép templom.

Az idősek otthona külső színe zöld, így beleillik a környezetbe. Az épület 3 emeletes, összesen 315 lakó él itt. Saját konyhával rendelkezik, így jobban figyelembe lehet venni a lakók igényeit. Fekvő részleget nem láttam, egész gyakorlatom alatt a földszinten töltöttem ahol a nappali ellátás folyik. Minden nap kb. 8-10 gondozott szükségleteit elégítik ki az itt dolgozó nővérek, foglalkoztató nővérekkel együtt.

Mindenki nagyon kedves, a nővérek és gondozottak egyaránt. A munkájukat civil ruhában végzik ami kissé meglepő volt számomra. Az intézményben és az udvarán állatok találhatóak, melyek terápiás céllal vannak jelen. Az udvaron tengerimalac család, az osztályon akváriumi halak vannak.

Az intézet megközelítése leginkább autóval oldható meg, mivel az út eléggé meredek. Ezt kárpótolja a völgybe való csodálatos kilátás. Az erdei környezet szintén terápiás hatással hat a gondozottakra, hiszen sok időt töltenek az udvaron is. Rosszabb időkben hatalmas ablakok teszik lehetővé a természet szemléltetését.

Úgy mint Németországban sok helyen, itt sincs az ablakokon függöny csak redőny. Ez kissé furcsa számomra. A bútorok egyhangúak, fenyőszínűek. Különös bútorkialakítással nem találkoztam. A foglalkoztató helységben padlószőnyeg van, étkezőben linóleum és a fürdőben csempe. Egy padló típus sem szolgálja az idősek biztonságos közlekedését. Sehol sem láttam csuszás gátló területet.

Étkezés során porcelán tányérokat, műanyag poharakat használnak. Mindenki normál étrenden van, és a konyha technikai pépesítést sem használják.

Az egész épület megnyugtató benyomással bír, jó illat terjed a légtérben, nagyon szép és modern (fürdőszoba, étkező felszerelése) helynek találtam.

Dátum	Tevékenységek
07.01. Hétfő	A mai nap 7:00-tól 7:30-ig volt a reggeli. Reggeli után megbeszélésre mentünk, ahol elmondták, hogy hova kell mennünk. Megkaptuk a bérleteket és elmondták, hogy mikor fogunk kezdeni. Ezután visszajöttünk a szállásra majd 12:00 körül elmentünk ebédelni. Bemutatták a várost ebéd után és villamossal jöttünk vissza. Pihentünk és szabad foglalkozás volt majd a tanárnő kiosztotta nekünk a laptopokat. 18:00 és 19:00 között elmentünk vacsorázni majd visszatérve megbeszéltük a holnapi napot.
07.02. Kedd	Reggel 9:30-ra kellett menni a Altenpflegeheim Harthau Heim gemeinnützige GmbH otthonba. Megérkeztünk és bemutatkoztunk majd segítettünk kiosztani a reggelit. Bemutakoztak a gondozottak is és beszélgettünk velük. Nagyon kedvesek voltak velünk az idősek próbáltak segíteni is nekünk. Társasjátékoztunk is velük. Délben lementünk az ebédért és segítettünk kiosztani előtte megterítettünk. Ebéd után az idősek lefeküdtek aludni, Délután kiültünk a teraszra és ott beszélgettünk tovább majd 16.00-kor jöttünk haza.
07.03. Szerda	Megérkeztünk az otthonba reggelihez segítettünk kitárolni, eszközöket előkészíteni. Játszottunk kérdezz-felelekkel az idősekkel. Elmentünk az ebédért és kiosztottuk. Segítettem egy néninek felválni a húst. Ebéd után elmentek aludni az idősek. A főnővér körbevezetett minket az épületben majd 14:00-kor előkészítettünk uzsonnához és beszélgettünk velük. Uzsonna után bingóztunk velük. 16:00-kor eljöttünk haza villamossal.
07.04. Csütörtök	A mai nap nyári fesztivál volt az idősek számára. Megérkeztünk és lufikat fújtunk fel és kötöttük őket össze. Az udvaron felállítottuk a sátrakat, kiraktuk a székeket, asztalokat és végül megterítettünk kint. Bent megterítettünk ebédhez. Ebéd után az idősek elmentek aludni mi pedig segítettünk pakolni. 14:00-kor kezdődött addig kivittük őket és leültettük a helyükre. Segítettünk tálalni majd összeszedni azokat. 18:00-ig voltunk ott. Mikor végeztünk mindennel eljöttünk haza.
07.05. Péntek	Reggel 9:30-ra mentünk. Megterítettünk majd 3 időssel társasjátékoztam. Vittem nekik kekszet és kávét. A játék végén elpakoltam és kimentem velük a konyhába, akinek mosdóba kellett mennie az kiment és leültek az asztalhoz. Lementünk az ebédért és felvittük majd megterítettünk nekik. Délben elmehettünk haza mivel tegnap 18:00-ig maradtunk így elengedtek.
07.06. Szombat	Ma Drezdába mentünk kirándulni. Elmentünk 8:00-kor reggelizni majd onnan vonattal mentünk tovább. Megérkeztünk Drezdába és megmutatták a városközpontot. Elmehettünk szétnézni, vásárolni. 15:20-kor találkoztunk a megbeszélt helyen majd visszautaztunk a szállásra. Elmentünk vacsorázni és itthon mindenki lepihent.
07.07. Vasárnap	9:00-kor elmentünk reggelizni. Visszaérve kitakarítottuk a szobát felmostunk, kimostunk, kitergettünk. A tanárnő segítségével németeztünk.

Reflexió: A nyelvtudásom fejlődött, de nehezen tudtunk beszélgetni az idősekkel. Napról napra jobban tudtunk kommunikálni és megértetni magunkat velük. Nagyon szép hely, tiszta és figyelnek a tisztaságra. A német ételek sokkal másabbak mint a magyar, de finomak voltak.

Dátum	Tevékenységek
07.08. Hétfő	Reggel megérkeztünk és játszottunk az idősekkel közben reggelit osztottunk nekik. Ezután elpakoltunk, vissza kísértük őket a konyhába és előkészítettünk ebédhez. Lementünk az ebédért majd fent kiosztottuk és mikor befejezték összeszedtük a tányérokat addig ők elmentek csendes pihenőre. Levittük a konyhába az ebédet. 14:00-kor uzsonnához megterítettük az asztalt kávéval töltöttünk. Játszottunk velük és elengedtek minket haza.
07. 09. Kedd	Reggel 9:30-kor megérkeztünk. Kettő időssel a nappaliban társasjátékoztunk. Az egyik idős hölgy nagyon aranyos és kedves volt velünk, próbált beszélgetni is velünk, de nem értettük. Vittünk nekik játék közben tejet és kekszet. Kikísértem őt a mosdóba és segítettem neki hogyha kérte. Megterítettünk ebédhez és lementünk a konyhába érte. Felvittük kitálaltunk nekik és mikor befejezték elpakoltunk. Az idősek elmentek aludni mi addig nem csináltunk semmit. 14:00-kor felkeltek és uzsonnáztak. Segítettünk elmosogatni. Segítettünk felöltözni az időseknek és elengedtek minket is haza.
07. 10. Szerda	Reggelről tornáztunk az idősekkel és után megterítettük az asztalt reggelihez. Negyed 12kor lementünk az ebédért és kiosztozzuk. Az idősek elmentek aludni mi addig elmosogattunk, felmostunk és letöröltük az asztalt. Ezután kikészítettük a kávékat és a süteményeket. 14:00-kor uzsonnáztak az idősek ezután az egyik ápolónő olvasott majd elengedtek minket haza.
07. 11. Csütörtök	Reggel a főnővér olvasott az időseknek majd utána bingóztunk. Kiosztottuk a reggeliket majd utána beszélgettünk. Lementünk az ebédért előtte megterítettünk és kiosztottuk az ebédet. Ebéd után elmentek aludni az idősek mi pedig addig levittük a tányérokat a konyhába. Utána kipakoltuk a mosogatógépet majd előkészítettünk uzsonnához. 14:00-kor ébredtek fel a gondozottak és uzsonnáztak és uzsonna után elengedtek minket.
07. 12. Péntek	Reggelről színeztünk az idősekkel közben vittünk nekik tejet és kekszet. Lementünk az ebédért és fent kiosztottuk. Ebéd után elmosogattunk és uzsonnához terítettük meg. Főztünk kávéval. Uzsonna után jöttünk haza.
07. 13. Szombat	Reggel elmentünk reggelizni utána pedig villamossal bementünk a központba és onnan busszal a vonatmegállóig. Vonattal mentünk Lipcsére ahol épp pride volt. Az idegenvezető megmutatta Lipcse látványosságait majd szabad program volt. Délután jöttünk haza ugyan úgy vonattal, busszal és villamossal. Elmentünk vacsorázni és vacsora után visszajöttünk a szállásra.
07. 14. Vasárnap	Kitakarítottunk reggelről és beszélgettünk a tanárokkal. Elmondtuk nekik, hogy ki hol dolgozik, elmeséltük az élményeinket. Villamossal elmentünk vacsorázni és szabad program volt.

Reflexió: Ahogy teltek a napok jobban bíztak ránk feladatokat és gyorsabban ment az idő. A nyelv is könnyebben megy jobban megtudjuk magunkat értetni.

Dátum	Tevékenységek
07. 15. Hétfő	Reggel elmentünk reggelizni és elkísértek minket a tanárok a munkahelyre, hogy meg nézzék hol dolgozunk. Mikor megérkeztünk átöltöztünk és segítettünk a kávé kiosztásában. Megterítettünk elmentünk az ebédért és kiosztozzuk. Ebéd után leszedtük az asztalt elmosogattunk visszavittük az ebédet. Megfőztük a kávéét uzsonnához és megterítettünk. uzsonna után jöttünk haza.
07. 16. Kedd	Ma reggel késett a villamos ezért csak 11-re értünk be. Lementünk egyből az ebédért megterítettünk. Ebéd után a gondozottak aludni mentek és mi addig leszedtük az asztalt és előkészítettünk uzsonnához. Uzsonna után kivittük őket a levegőre és jöttünk haza.
07. 17. Szerda	Reggelről játszottunk és segítettünk az időseknek mosdóba menni. Uzsonnához töltöttünk ki tejet és kaptak kekszet. 11:15-kor lementünk az ebédért kiosztottuk és megterítettünk. Ebéd után ugyan úgy elmentek aludni mi addig levittük az ebédet elpakoltunk elmosogattunk. 14:00-ig nem csináltunk semmit. Felkeltek az idősek uzsonnáztak és mentünk haza.
07. 18. Csütörtök	Sportoltunk reggelről az idősekkel. Összepakoltuk a játékokat elraktuk a helyükre és tejet adtunk nekik és kekszet. Megterítettünk ebédhez majd kimentünk érte és kiosztottuk. Ebéd után leszedtük az asztalt elpakoltunk. Megterítettünk uzsonnához és utána jöttünk haza.
07. 19. Péntek	Megérkeztünk az otthonba reggelihez segítettünk kitálalni, eszközöket előkészíteni. Játszottunk kérdezz-felelekkel az idősekkel. Elmentünk az ebédért és kiosztottuk. Segítettem egy néninek felvágni a húst. Ebéd után elmentek aludni az idősek. A főnővér körbevezetett minket az épületben majd 14:00-kor előkészítettünk uzsonnához és beszélgettünk velük. Uzsonna után jöttünk haza.
07. 20. Szombat	A mai napon állatkertben voltunk. Elég kis állatkert volt 1 óra alatt végig is értünk rajta majd elmentünk enni. Majdnem megtámadott minket a teve és bementünk hozzájuk. Etettünk kecskéket és a kecskék összesaraztak és ugráltak. Majdnem megszökött egy. Volt oroszlán is de sajnos az már nem élt így nem láthattam. Mikor visszaértünk a szállásra mostunk és takarítottunk. Elmentünk vacsorázni és vacsora után szabad program volt. Szobatársam készített nekem levest mert éhesek voltunk és együtt ettünk és filmet néztünk. Később felmentünk az emeletre a többiekhez és ott beszélgettünk majd lejöttünk és másik szobatársammal ettünk és lefeküdtünk aludni.
07. 21. Vasárnap	10:00-kor felkeltünk elmentünk reggelizni és reggeli után bementünk a centrumba szétnézni. Villamossal jöttünk vissza szállásra. Itt mostunk még takarítottunk. Elmentünk vacsorázni vacsora után pedig szabad program volt.

Reflexió: Jobban önállósodom. Sokkal többet beszélgetünk a gondozottakkal. Jobban ismerjük már az épületet. Jól tályékozódunk, ismerjük már a környéket. Megértjük a táblákat írásokat. Az ételt is lassan megszokom már bár a magyar ételek még mindig jobbak.

Dátum	Tevékenységek
07. 22.	Reggelről tornásztunk az idősekkel és után megterítettük az asztalt reggelihez. Negyed 12-kor lementünk az ebédért és kiosztozzuk. Az idősek elmentek aludni mi addig elmosogattunk, felmostunk és letöröltük az asztalt. Ezután kikészítettük a kávékat és a süteményeket. 14:00-kor uzsonnáztak az idősek ezután az egyik ápolónő olvasott majd elengedtek minket haza.
07. 23.	Megérkeztünk a munkahelyre, átöltöztünk és mikor bementünk leültünk az asztalhoz. Nem csináltunk semmit mivel nem engedte a nővér aki ott volt. A főnővér elvitt engem fürdetni. Először megmutatta hogyan működik a kád mozgatása. Sokkal felszereltebb mint otthon. Tiszta, nagy helység ahol gyertyák és illatosítók voltak. Meggyújtottam a gyertyákat majd segítettem levetkőzni a néninek és beszállni a kádba. A vizet előre megengedtem és illóolajat tettem bele így szép lila színű volt a víz. Ezután beszélgettem a nővérral és a néniel. 15 perccel később elkezdtem megmosni a hátát, végtagjait. Visszaállítottam a kádat, hogy kitudjon szállni és leült a székre. Megtörülgettem a lábát majd krémmel bekentem és felhúztam rá a zoknit. Ezután bekentem a hátát és a karjait is. Segítettem neki felöltözni és visszakísértem a szobájába. Mikor visszamentem mondta a főnővér, hogy segítek neki megfürdetni egy bácsit is ezért maradtam. Ez teljesen más volt mivel a hölgynek wellness masszázs volt amiért fizetnie kellett. A bácsinak ugyan úgy megengedtem a vizet és segítettem lepakolni. Megmostam őt és segítettem kiszállni. Segítettem neki felöltözni. Elpakoltam és dezinficiáltam a kádat és a törölközőket kiteragettem. Ezután lementünk az ebédért és kiosztottuk majd mi is ettünk. Ebéd után nem volt semmi dolgunk ezért egy órát ültünk majd a főnővér mondta, hogy menjünk fel az 1-es emeletre és vigyük le a bentlakókat az udvarra sétálni. Mikor visszaértünk fél 2-kor az ebédlőben voltunk és nem csináltunk semmit vártuk, hogy felkeljenek az idősek. Uzsonnáztak és utána bingóztunk. Mi mondtuk a számokat így sokkal jobb mivel tanuljuk is és könnyebben tudunk játszani. Játék után elpakoltunk és kivittük az időseket az udvarra segítettünk nekik felvenni a cipőket. Ezután a főnővér elengedett minket haza. Mikor leértünk a villamosmegállóba láttuk, hogy késni fog a villamos pár percet, de nem pár percet késelt hanem nem is jött. Ezért úgy döntöttünk, hogy gyalog megyünk mert csak fél óránként jön a villamos. Hazafele nagyon szép házakat láttunk és leértünk a másik villamos megállóba és felszálltunk rá és jöttünk haza.
07. 24.	Reggel a főnővér olvasott az időseknek majd utána bingóztunk. Kiosztottuk a reggeliket majd utána beszélgettünk. Lementünk az ebédért előtte megterítettünk és kiosztottuk az ebédet. Ebéd után elmentek aludni az idősek mi pedig addig levittük a tányérokat a konyhába. Uzsonnához megterítettünk és vártuk, hogy felkeljenek az idősek. Felkeltek és meguzsonnáztak és ezután jöttünk haza.
07. 25.	Mikor megérkeztünk mondta a főnővér hogy menjek el vele fürdetni. Wellness fürdőzés volt egy idős bácsinak. Megengedtem neki a vizet és raktam bele tusfürdőt és illatosító szert. Segítettem a bácsinak levetkőzni mert a jobb fele le volt bénulva. Óvatosan átraktuk a főnővér segítségével és átraktuk a kádba. Megmostam a hátát, végtagjait és a haját. Ezután leöblítettem és ügyeltem arra, hogy ne menjen bele a szemébe. Segítettem kiszállni a kádból és kiültetem a székre. Megtörültem és segítettem felöltözni. Elpakoltam a fürdőszobában és kimentem a konyhába. Kivittük még ebéd előtt az időseket a friss levegőre és kint beszélgettünk. Lementünk az ebédért és megterítettünk. Kiosztottuk és megvártuk még befejezik majd összeszedtük és levittük a konyhába. Mivel az utolsó napunk volt a mai ezért vettünk a főnővér számára ajándékot és odaadtuk neki.

	Megköszöntük, hogy ott lehettünk és elköszöntünk. Mi is kaptunk tőle ajándékot beszélgettünk és elengedett minket előbb haza.
07. 26.	Reggel elmentünk reggelizni és utána megkaptuk a certifikációt. Hazajöttünk és pakoltunk. Elmentünk ebédelni majd ebéd után elmentünk bowlingozni. Busszal mentünk és jó volt nagyon. Hazajöttünk és pihentünk vacsoráig majd elmentünk az utolsó vacsoránkra és nagyon finom volt. Vacsora után visszajöttünk a szállásra és pihentünk, pakoltunk. Megbeszéltük, hogy holnap mikor kelünk és, hogy mikor indulunk.
07. 27.	Korán elindultunk hazafele. A busz út hosszú volt de alig vártuk már hogy hazaérjünk.

Reflexió: Ez a hét nagyon hosszú volt mivel már alig vártuk hogy menjünk. Elköszöntünk mindenkitől. Hiányozni fognak az együtt töltött pillanatok. Sok új szakmai dolgot tanultam és a nyelvtudásom is fejlődött. Elgondolkoztam azon hogy a későbbiekben ide jönnék dolgozni. Sokkal bátrabb lettem, és rájöttem hogy le kell küzdeni a félelmeimet (kommunikáció terén), mert ezáltal rengeteg új nagyszerű dologban lehet részem.

Fotók:



Munkanapló lezárásának időpontja: 2019. 07. 27

A gyakorlati munkanaplót ellenőrizte és értékelte:

Sinkóné Szrenka Anikó
igazgató

Kalóz Erika
szakmai igazgató helyettes

Herédi Sándor
gyakorlati oktatásvezető

Kőszeghy Gabriella
oktató

Időpont: 2019. 09.06

NÉMETORSZÁGI SZAKMAI GYAKORLAT
MUNKANAPLÓ



név: Baló Szende

2019. június 30.- 2019. július 27.

A gyakorlati hely bemutatása:

Haus am Küchwaldpark
4 szintes, nagyon szép épület.

Dátum	Tevékenységek
07.01. Hétfő	Reggel 6:20-kor ébredtem. 7:00-kor elindultunk reggelizni, utána Frau Gundula Pinillo asszony tartott tájékoztatást a napi programról, és ismertette az elvárás rendszert és szabályokat. Kiosztotta a bérleteket. Visszajöttünk a szállásra és a képeket ráragasztottuk a bérletekre. Villamossal elmentünk várost nézni ahol érvényesítettük a bérleteket. Nagyon szép a város Chemnitz. Sok képet csináltunk. Vissza jöttünk a szállásra és pihentünk utána takarítottunk és kipakoltunk. Elmentünk vacsorázni, vacsora után filmet néztünk.
07.02. Kedd	Ma reggel 7:00-kor elindultunk reggelizni, ahol Jeninnel találkoztunk és elkísért a gyakorlati helyünkre. Ahol az intézményvezető minden fontos információt elmondott: hogy hány órakor kezdünk (9:30) és mikor végzünk (16:00), hánykor van az ebédidőnk, kaptunk öltöző szekrényt. Mindenki kapott egy ápolónőt, és különböző szintekre lettünk beosztva, én az első emeleten vagyok. A nővér nagyon kedves volt körbevezetett és megmutatta az épületet. bemutatott néhány beteget akik szintén nagyon kedvesek voltak. Próbáltam velük beszélgetni, segítettem kávé és sütemény osztani. Kimentünk a kertbe sétálni a gondozottal és az ápolónővel. 16:00-kor letelt a gyakorlatom, haza jöttem, elmentünk vacsorázni. Haza jöttünk és a tanárnővel megbeszéltük az adott napi és a holnapi tevékenységet.
07.03. Szerda	Ma reggel elmentünk reggelizni és utána mentünk gyakorlatra, de már egyedül. Mikor oda értem épp tornáztak a gondozottak. Mondta a nővér, hogy üljek le és figyeljem őket. Át mozgatták a kezüket, lábukat, fejüket. Utána le vittük őket sétálni a kertbe. Segítettem az ebéd osztásban. Ebéd után játszottunk velük. Nagyon aranyosak voltak. Később még sétáltunk a kertben. Kávé és süteményt osztottunk nekik. Délután haza jöttem és megbeszéltük az az napi dolgokat. Este beszélgettünk a szobatársakkal.
07.04. Csütörtök	Ma ebéd után mondta a nővér hogy 13.00-kor megyünk a BOTANICUS KERTBE néhány gondozottal. Nagyon jól éreztem magam, szép volt a környezet és az állatok is érdekesek voltak. Sétáltunk és próbáltunk beszélgetni ami kissé nehezen megy. Kávészünet időre vissza értünk, és kiosztottuk a kávé és a süteményt. Kimentünk még a kertbe sétálni és játszani. Vissza jöttünk a szállásra és elmentünk vacsorázni.
07.05. Péntek	Ma reggel elindultunk a gyakorlati helyre. Kimentünk a kertbe sétálni a gondozottakkal. segítettem az ebéd osztásban. Ma már jobban ment a beszélgetés az ápolókkal. Előkészültünk a kávézáshoz, segítettem kiosztani. Utána beültünk egy szobába és játszottunk, mindenkinek el kellett mondani hogy mit szeretne enni.. és hogy azt hogy kell elkészíteni. Később még sétáltunk a kertben. Vissza jöttünk a szállásra és elmentünk vacsorázni..
07.06. Szombat	Reggel 6:00-kor keltem. 7:45-kor mentünk reggelizni és 9:00 órakor jött értünk egy ember aki elkísért minket, másfél óra vonatozás után meg érkeztünk Drezdába. Nagyon szép város. sok szép helyen voltunk, nagyon sok képet csináltam.. 12:30-tól szabadidős tevékenység volt egész 15:20-ig. Elmentem ebédelni és vásárolni A 16:08-as vonattal jöttünk vissza a szállásra. Majd össze pakoltam a szobába, és elmentem fürdeni. Este átmentünk Kevinnékhez, beszélgettünk játszottunk.

07.07. Vasárnap	Ma elmentünk enni, mikor vissza jöttünk takarítottunk a szobába és elmentünk mosni, később csináltuk az Erasmus OLS online szintfelmérőjét és gyakoroltuk a német nyelvet. Hat órákor elmentünk vacsorázni. Este játszottunk és beszélgettünk.
--------------------	--

Reflexió: Nagyon nehéz volt ez a hét, nehezen szokom meg a nyelvet. Rossz volt, hogy nem tudom kifejezni magam és hogy nem értik meg amit mondok. Fárasztó nagyon. De rengeteg élményem van.

Dátum	Tevékenységek
07.08. Hétfő	Ma reggel 7:45-kor mentünk reggelizni. Segítettem a nővérnek leszedni az asztalt reggeli után. 10:00-kor elkísértem egy gondozottat a tornaórára, és utána elmentem vele az imaórára. Segítettem az ebéd osztásnál. Ebéd után társasjátékoztunk, nagyon jól éreztem magam. Később lementünk a kertbe sétálni, beszélgettünk. 14:30-kor segítettem kávé és süteményt osztani. Ma már 15:00-kor haza mehettünk. Haza jöttünk és elmentünk vacsorázni. 19:00-kor megbeszélést tartottunk, megbeszéltük a mai napot. 22:00-kor lefeküdtünk aludni.
07.09. Kedd	Ma reggel 7:45-kor mentünk reggelizni. Segítettem reggeli után leszedni az asztalt és elmosogattam. Kreatívórát tartottak: fonalból csináltak különböző állatokat, horgoltak én is csináltam egy kis malacot. Közben a nővér megkérdezte a gondozottaktól hogy holnap melyik menüt kérik ebédre. Segítettem kiosztani az ebédet, és utána letöröltem az asztalt. A virágokról le szedtük az elhervadt részeket. Társasoztunk néhány gondozottal. Segédkeztem a kávé és a sütemény osztásban. 15:00-kor letelt a gyakorlati idő. Vissza jöttünk a szállásunkra. Hat órákor elmentünk vacsorázni. Este még beszélgettünk, filmet néztem. Kilenc órákor elmentem fürdeni és utána aludni
07.10. Szerda	Ma reggeli után elindultunk gyakorlatra. Gimnasztikát tartottak és én is csatlakoztam. Utána gumilabdát rugdostunk egymásnak, kisebb puha szivacs labdát dobáltunk egymásnak, majd egy számozott táblára háromszor kellett dobni tapadós labdát, ami végül össze kellett adni. Ebédkor segítettem kiosztani az ebédet, és utána leszedni az asztalt. Kimentünk sétálni a kertbe, utána társasoztunk. Meglocsoltuk az ablakban lévő virágokat. Segítettem a kávé és a sütemény osztásban. Mikor vissza jöttünk a szállásra megbeszélést tartottunk, hogy ki hogyan érzi magát. 10:00 órákor már pihentünk.
07.11. Csütörtök	A mai napom nagyon jó volt. Reggel papírból vágunk ki virágokat, majd össze ragasztottuk őket. Ebédnél segítettem az osztásban, ebéd után elmentünk a megnézni a gyermekvasutat és sétáltunk közben. A gondozottak nagyon élvezték a friss levegőt. Mikor vissza jöttünk kettő kis polcot kellett szét szedjek, majd holnap le kell festenem és összeraknom. Kiosztottuk a kávé és a süteményt. A szálláson megbeszéltük az adott napi dolgokat. Elmentünk vacsorázni, és utána pihentünk.
07.12. Péntek	Ma segítettem reggeli után elpakolni, utána horgolt kistáskákra varrtam fel gombokat. Majd gombolyagokból csináltunk koszorút. Ebédidőben segítettem ebédet osztani. Sétálni vittem az egyik gondozottat a kertbe. Megkértek, hogy menjek fel a 2.-dik szintre segíteni az ottani nővérnek. Le vittem ott is a gondozottakat a kertbe sétálni. Kávézási időben segítettem szétosztani a kávé és a süteményt, majd lefestettem a kispolcot. Mikor haza értünk megbeszélést tartottunk, majd vacsorázni mentünk.
07.13. Szombat	8.50-kor mentünk reggelizni, majd 9:40-kor jött értünk az idegenvezető Benjamin. Villamosra majd buszra szálltunk, hogy oda érjünk a vonatállomásra. Majd egy óra vonatozás után meg érkeztünk Lipcsébe, szép város volt. Benjamin megmutatott néhány érdekességet a várossal kapcsolatban. 12:30-tól 15:3-ig szabadidős foglalkozás volt. Mindenki be ment a PRIMARKBA vásárolni. Később elmentünk enni. Négy óra felé elindultunk haza KB 18 órára értünk vissza és mentünk is vacsorázni. Mire vissza értünk a szállásra már itt volt Herédi

	Sándor tanár úr és Miroslava tanár nő, nagyon örültünk nekik. Felvittük a csomagokat mindenki elpakolta a saját dolgait. Utána megbeszélést tartottunk és megkaptuk a pénz másik felét is.
07. 14. Vasárnap	Ma később keltünk elmentünk reggelizni. Mikor vissza jöttünk takarítottunk és kimostunk, megírtuk a naplót, németeztünk. Pihentünk és beszélgettünk.

Reflexió: Ez a hét is nagyon jó volt, rengeteg élményem van. Nagyon szeretek itt lenni. Egyre jobban megértem a nyelvet. A kirándulás is jó volt. Szép helyekre megyünk mindig.

Dátum	Tevékenységek
07. 15. Hétfő	Ma reggel virágot vittem az egyik néninek, mert születésnapja volt, nagyon örült neki. Levittem az egyik lakót az udvarra sétálni. Majd ebédet osztottunk, ebéd után elpakoltunk és ügyességi játékot játszottunk. Sütit és kávékat osztottam. Délután mikor haza jöttünk rövid megbeszélést tartottunk és mindenki ment pihenni.
07. 16. Kedd	Reggeli után segítettem elpakolni, majd a kertbe mentünk sétálni. Megkértem hogy rajzoljak egy fát amire majd holnap gombokat kell ragasztanom. Segítettem az ebéd osztásban, utána segítettem az elpakolásba. Később próbáltam beszélgetni az egyik lakóval. Majd virágokat ragasztottam. Mikor haza jöttünk megbeszélést tartottunk, és beszélgettünk.
07. 17. Szerda	Elkezdtem fel ragasztani a gombokat a már előzőnap megrajzolt fára. Majd részt vettem a reggeli tornában, lufikat dobáltunk, nagyon vicces volt. Torna után segítettem betolni a gondozottakat az étkezőbe és kiosztottuk az ebédet. Ebéd után társasoztunk. Sütemény és kávékat osztottam.
07. 18. Csütörtök	Ma reggel levittem egy lakót a kertbe. Jó idő volt, ezért több időt töltöttünk a levegőn. Nagyon jól érezték magukat énekeltek nevetgéltek. Majd bementünk, mert ebédidő volt, betoltuk őket az étkezőbe. Segítettem az ebéd osztásban. Utána játszottunk és beszélgettünk, megfigyeltem a gyógytorna menetét, majd kávézási időben segítettem kávékat és sütit osztani. Haza értünk és mentünk vacsorázni.
07. 19. Péntek	Ma egy kis ideig egyedül voltam, mert a nővér elment az egyik gondozottal a fogászatra. Segítettem a konyhás nőnek elpakolni. Segítettem az egyik lakónak bemenni a szobába. Majd ebédet osztottam, és segítettem utána elpakolni. Ebéd után játszottunk, és virágokat csináltunk. Segítettem megteríteni az asztalokat a kávézáshoz. Mikor haza jöttünk megbeszélést tartottunk utána mentünk vacsorázni.
07. 20. Szombat	Ma 8:45-kor indultunk reggelizni, és 9:40-kor jött értünk az idegen vezető és vonattal elmentünk az állatkertbe. Amikor megérkeztünk akkor megbeszéltük, hogy fél négykor találkozunk a bejáratnál. Sokféle állatot láttunk, nagyon szép volt a környezet is. Sok képet csináltunk, sokat beszélgettünk. Délben elmentünk enni valamit, és utána még nézelődtünk. Elindultunk a vonathoz, mikor haza értünk elmentünk vacsorázni. Utána már csak pihentünk és beszélgettünk.
07. 21. Vasárnap	Reggel kicsit később kelhettünk, mert csak 11 órakor mentünk enni. Gyorsan kimostam a ruháimat, és össze pakoltam. Ebéd után elmentünk a városba, épp bolha piac volt és elmentünk nézelődni. Láttunk a parkban egy szökőkutat ahol német gyerek fürödtek, de mi is bele mentünk Jól éreztük magunkat. Mikor haza jöttünk akkor kitakarítottunk és pihentünk, majd elmentünk vacsorázni, vacsora után lementünk tollasozni.

Reflexió:

Már egyre nehezebb, de még mindig jól érzem magam. Sok élményem van erről a hétről is. A gyakorlaton is jól érezttem magam. Az állatkert is jó volt.

Dátum	Tevékenységek
07. 22.	Ma reggel segítetttem elpakolni a tányérokat, és az evőeszközöket. Megfigyeltem a tisztázás menetét. Levittük a lakókat a kertbe, mert jó idő volt. Ebédnél segítetttem kiosztani az ételt, megfigyeltem, hogy nincsen külön pépes vagy diabetikus étrend, hanem kétfajta menüből lehet választani. Ebéd után dominó játékot játszottunk. Az egyik lakóval próbáltam németül beszélgetni, tanultam is néhány szót. Segítetttem megteríteni az asztalokat a kávézáshoz, és kiosztani a süteményeket. Mikor haza jöttünk megbeszélést tartottunk, majd vacsorázni mentünk. Vacsora után kártyáztunk néhány osztálytársammal, utána pihentünk.
07. 23.	Ma mikor megérkeztünk már vártak minket, mert elmentünk vonatozni a közeli parkba. Mikor megérkeztünk akkor vízzel kínáltuk az időseket, mert nagyon meleg volt és kicsit hosszú volt az oda vezető út. Megfigyeltem az ápolókat, hogy hogyan teszik fel a kerekesszékes lakókat a vonatra. Akik mozgás képesek voltak azoknak egy kis lépcsőt hoztak hogy fel tudjanak menni, akik viszont tolókocsiba ültek azoknak egy sima felületű felmenőt hoztak. Az idősek nagyon élvezték a vonatozást, nevetgéltek és integettek. Mikor vissza mentünk az otthonba, akkor már ebéidő volt, így mi is elmentünk ebédelni.. Ebéd után segítetttem kitolni az időseket az étkezőből. Lementünk sétálni a kertbe. Majd segítetttem fóliázott virágokat vágni. Mikor haza jöttünk kicsit pihentem, utána mentünk vacsorázni. Vacsora után csináltam az online német kurzust. Majd pihentem.
07. 24.	Ma megint voltunk vonatozni, és csak ebéidőre értünk vissza, így mi is elmentünk ebédelni. Ebéd után segítetttem össze pakolni, majd lementünk a kertbe sétálni. Társasoztunk és beszélgettünk. Majd segítetttem megteríteni és kávé osztani. Mikor haza jöttünk megbeszélést tartottunk, majd vacsorázni mentünk. Vacsora után kártyáztunk néhány osztálytársammal, utána pihentünk.
07. 25.	Ez az utolsó gyakorlati napom. Reggelikor megérkeztem segítetttem elpakolni az asztalt a reggeli után. Majd lementünk a kertbe ahol az ápoló egy könyvből olvasott nekik, utána vissza feltöltük őket. Kínáltuk őket vízzel, mert nagyon meleg van. Majd segítetttem ebédet osztani. Ebéd után oda adtam az ajándékokat, amiket csináltam nekik, nagyon örültek nekik. Majd mondták, hogy menjek le velük a kávézóba. Kaptunk fagyit, nagyon megdicsérték minket és elégedettek voltak velünk, kaptunk ajándékot is. Hamarabb haza engedtek minket, itthon gyorsan kimostam a ruháimat és már par dolgot össze pakoltam, Elmentünk vacsorázni, majd pihentem.
07. 26.	Reggel elmentünk reggelizni, majd megkaptuk az egy hónapra járó certifikációt. Elmentünk bowlingozni ahol nagyon jól éreztük magunkat, majd elmentünk vacsorázni. Vacsora után haza mentünk és már teljesen össze pakoltam, utána már csak pihentem.
07. 27.	Reggel be pakoltuk a buszba a csomagokat, és 7 órakor indultunk haza, körülbelül 17 óra körül érkeztünk meg Balassagyarmatra az iskolához, ahol már a szülők nagyon vártak.

Reflexió: Eljött az utolsó hét is, nagyon jól éreztem magam. Soha nem fogom elfelejteni a Haus am Küchwaldpark dolgozóit. Nagyon kedvesek és segítőkészek voltak velem. Szombaton haza utaztunk, amit valahol vártam is meg nem is. Nagyon sok mindent tanultam az itt létem során, rengetek élményem van.

„Veled Másokért”

Fotók:



Munkanapló lezárásának időpontja: 2019. 07. 27

A gyakorlati munkanaplót ellenőrizte és értékelte:

Sinkóné Szrenka Anikó
igazgató

Kalóz Erika
szakmai igazgató helyettes

Herédi Sándor
gyakorlati oktatásvezető

Kőszeghy Gabriella
oktató

Időpont: 2019. 09.06

NÉMETORSZÁGI SZAKMAI GYAKORLAT
MUNKANAPLÓ



Dancs Luca

2019. június 30.- 2019. július 27.

A gyakorlati hely bemutatása:

Az én gyakorlati helyem az a SenVital. Ami régen egy szálloda volt és ebből alakítottak ki egy idősek otthonát. Ez az épület az 6 –emeletes minden emeleten gondozottak vannak. Minden emeletnek vannak külön ápolói / gondozói. És mi az ő munkájukba segítünk. A földszinten vagy egy étterem meg egy társalgó, ahol a napközben különböző programok vannak.

Dátum	Tevékenységek
07.01. Hétfő	Reggelről felkeltünk el mentünk reggelizni, ezután egy eligazításon vettünk részt az F+U központi épületében. A megbeszélést Frau Gundula Pinillo tartott egy tájékoztatást és ismertette a elvárásokat es a szabályokat. Ez után pihentünk a szálláson, ezt egy megbeszélés követte a szálláson, majd ebéd és város nézés.
07.02. Kedd	Ma reggel 6-kor keltünk. Ezután el menünk reggelizni. Ezután jött egy kedves csoportvezető (az F+U munitársa) aki elkísért minket a gyakorlati helyszínünkre. Nagyon izgultunk, hogy milyen lesz az első nap. Ahogy oda értünk eligazítottak és elmondtak minden fontos dolgot amit tudni kell a munkáról (például hogy 6:30-13:00-ig dolgozunk). Ezután meg kezdődött a munkánk. Ma csak meg figyeltem, meg az ebéd osztásban segitettem. Ebéd után a néniket ki kísértük az udvarra. Ezek után már haza engedtek minket. Itthon volt meg egy megbeszélés ezután vacsora utána meg alvás.
07.03. Szerda	Ma reggel 5-kor keltem. Elkészültem, összepakoltam a munkaruhámat. És a többiekkel karöltve elmentünk a SenVital-ba. 6:30-kor megkezdődött a munkaidőnk. A nővérek nagyon kedvesek voltak ma is. Ma mar segitettem ágyazni is meg segitettem a reggeli osztásban es a gondozottak rendbetételében is. A nyelvel ma még voltak nehézségeim nem minidig értettem meg mindent de nagyon igyekeztem. Ma meg segitettem az ebédosztásban is. Ezután vissza kísértük a gondozottakat a szobájukba csendes pihenőre. lementünk ebédelni majd onnan haza jöttünk. Megbeszélésen voltunk, majd vacsorán. Most meg pihenés és készülés a holnapra.
07.04. Csütörtök	Ma reggel megint 5-kor keltem, hogy időben oda érjünk a munkahelyre. A reggel ugyan úgy indult, mint minden reggel segitettem az ágyazásban a gondozottak rendbetételében. Majd a reggeli osztásában és segitettem egy bácsinak meg reggelizni. Ezután el mentem segíteni meg ágyazni meg rendbe tenni a szobákat. Ezután meg az ebédosztásban és az ebédeltetésben segitettem. Majd mi is mentünk enni ezután haza és itthon megbeszélés volt. Majd vacsora után meg egy kis játék. Majd készülődés az alvásra és alvás.
07.05. Péntek	Ma reggel is 5-kor keltem. A reggel a szokásos módon indult segitettem az ágyazásban. ezután életemben először egyedül hagytak egy nénivel de szerintem sikerült meg oldanom a feladatott. Ezután az ebédosztásban és ebédeltetésben segitettem. Majd mi is ebédeltünk. Ezután jöttünk haza es játszottunk meg pihentünk, volt egy megbeszélés. És alvás.
07.06. Szombat	Ma reggel olyan 6 óra körül keltem. Mert ma kirándulni voltunk Drezdában. Reggeli után indult a vonatunk nagyon szép helyen jártunk kár lett volna ezt ki hagyni nagyon élveztem az ott eltöltött időt. Majd haza jöttünk játszottunk es pihentünk.
07.07. Vasárnap	Ma reggel 8 kor keltem. Mára a terv pihenés és készülés lélekben a hétre meg egy német kurzus.

Reflexió:

Ez a hét jól telt gyorsan sikerült beilleszkedni a munkahelyre, a társaság nagyon összeszokott már így az elő hétvégére. A hétvége nagyon gyorsan és emlékezetesen telt el.

Dátum	Tevékenységek
07.08. Hétfő	Nekünk ezen a héten délutános műszakunk volt. Ezért nem kellett nagyon korán kelni mentünk reggelizni a többiekkel olyan 7:45 körül. Aztán reggeli után meg vissza értünk a szállásra és mindenki le pihent egy kicsikét. Aztán olyan egy óra körül indultunk le a villamohoz. Ahogy meg érkeztünk át öltöztünk majd meg kezdtük a gyakorlat. Segítettünk a kávé és a süti osztásban. Majd a csendes pihenő alatt rendet tettünk a konyhában. Majd segítettünk ágyazni. A vacsora osztásban is tudtunk segíteni majd az elpakolásban is segítettünk. Mi nyolckor végeztünk aztán meg haza jöttünk és pihentünk.
07. 09. Kedd	Ma olyan hétóra fele keltem fel. Elmentünk reggelizni a többiekkel. Aztán haza jöttünk és mindenki pihent pakolt meg beszélgettünk. Ezután megint olyan egy óra körül elindultunk a szállásról. Ahogy oda értünk, átöltöztünk és én már rögtön tudtam segíteni a kávé osztásban. Meg ezután segítettem az ágyazásban aztán rendbe tettem a konyhát. Majd a vacsoraosztásban es a vacsoráztatásban segítettem tudtam ma etetni is. Ezután rendet tettem a konyhába es jöttünk haza fele. Ezután pihentünk meg beszélgettünk.
07. 10. Szerda	Ma is olyan félhétkor keltem fel. Elmentünk reggelizni. Aztán haza jöttünk és beszélgettünk meg nevetgélünk. Ezután összepakoltunk és megint olyan egy óra körül megint indultunk. A gyakorlaton megint segítettem a kávé es a süti osztásban, majd ágyazni meg a vacsoráztatásba meg etetni. Majd rendet tettem a konyhába. Utána jöttünk haza és lazítottunk pihentünk meg beszélgettünk.
07. 11. Csütörtök	Ma megint úgy keltünk, ahogy szoktunk. Reggeli után elmentünk egy kicsit a városba az ikea-ba. Aztán elmentünk ebédelni aztán megint úgy indultunk, hogy olyan egy óra fele. A gyakorlaton megint segítettem a kávé s a süti osztásban majd. Rendet tettem a konyhában. majd segítettem az ágyazásban meg a vacsoráztatásban. Ezután a tisztázásban, majd rendet tettem a konyhában. Ezután jöttünk haza és pihentünk meg beszélgettünk.
07. 12. Péntek	Ma reggel a szokásos időben keltem. Reggeli után elmentünk a városba szét nézni nagyon élvezetes volt minden pillanat maradandó élmény lett. Ezután vissza mentünk ebédelni majd egy óra fele megint indultunk. Ez a gyakorlati nap ment el a leggyorsabban. Ma megint segítettem a kávé és a süti osztásban. Majd az ágyazásban majd a vacsoráztatásban. Ezután rendet raktam. ÉS elindultunk haza itthon beszélgettünk zenét hallgatunk meg viccelődtünk
07. 13. Szombat	Reggel olyan hétóra fele keltem fel. Össze szedtem a csomagomat és 8:20-kor elindultunk reggelizni. Majd olyan kilenc órakor meg érkezett Benjamin. Akivel elmentünk a villamos megállóig meg utána a busszal egészen a vonatállomásig. A vonattal meg utaztunk egy órát Lipcséig. Lipcse nagyon szép hely, de nekem Drezda jobban tetszett. De a jó hangulat, mint mindig most is velünk volt az úton. Aki szeretett volna az tudott vásárolni vagy akár várost nézni. Ahogy vissza értünk el mentünk vacsorázni, utána meg mar a szállás előtt vart minket Herédi Sándor tanár úr meg Teknős Miroslava tanárnő. Ujj energiával feltöltve. Segítettünk nekik kipakolni. Majd tartottunk egy megbeszélést a jövő héttel kapcsolatban.
07. 14. Vasárnap	Ma reggel öt órakor keltem. Hogy ott tudjak lenni akkor, amikor a tanárnőék és Lili elindulnak. Nem csak én voltam ezzel így. Ezért Kamilla, Miri meg én meg a tanárok segítettünk lepakolni majd ezek után el búcsúzni. Ezután vissza feküdtünk még aludni. majd olyan 9:45 kor indultunk reggelizni. Ezután haza jöttünk mostunk takarítottunk. Most meg pihenünk egy kicsikét.

Reflexió:

Ez a hét nagyon gyorsan eltelt. Nagyszerű élményeket éltünk át. Egyszerűen hihetetlen hogy máris vége van a hétnek.

Dátum	Tevékenységek
07. 15. Hétfő	Ma reggel 5-kor keltem fel. Ezután elkészültem és a többiekkel a 6:08-as villamossal mentünk a munkába. Ahogy odaértem átöltöztem, ezután meg mentem segíteni, tisztázni, ágyazni. Miután ezt elvégeztem azután segítettem a reggeli etetésben. Majd miután megették azután elpakoltuk a koszos tányérokat meg poharakat. Ezután nekünk is jött egy kis pihenő idő 10-11-ig. Ezután visszamentünk és segítettünk az ebédeltetésben. ezután elpakoltuk tisztán hagytuk a konyhát és elindultunk haza. Itthon pihentünk mentünk vacsorázni majd beszélgetni.
07. 16. Kedd	Ma is 5-kor keltem reggel. Majd a szokásos módon elkészültem, majd elindultunk a munkába. Ahol megint a reggelt úgy kezdtük, hogy mosdatunk tisztáztunk meg ágyaztunk. Majd segítettünk reggelit osztani, etetni. Ez után meg összepakoltam a konyhába már teljesen egyedül. Ezután meg elmentünk szünetre. Majd az ebédosztásban segítettem, majd elküldtek az egyik szobába, hogy etessenek meg egy lebévult bácsit. A bácsival egyedül hagytak, de teljesen jól elbeszélgetünk, emelet még jól is lakott. Ezután elpakoltunk a konyhába majd jöttünk haza. Itthon meg lazítottunk vacsoráztunk, beszélgetünk.
07. 17. Szerda	Ma reggelről megint 5-kor keltem. A reggelek mindig ugyanolyan fáradtan és lassan indulnak. DE aztán a munkába, ahogy ma is zajlik az élet. MA is tisztáztam ágyaztam meg segítettem a reggeliztetésben. Ezután megint elmentem meg etetni a bácsit (Her Wagner) majd ágyat dezinficiáltam. Ezután elmentünk szünetre. Majd segítettem az ebédosztásban/ebédeltetésben ezután elpakoltam a konyhában, előkészítettem a kávézáshoz az asztalt. Ezután meg jöttünk haza. Itthon beszélgettünk nevetgélünk meg elmentünk vacsorázni.
07. 18. Csütörtök	Ma reggel a szokásos időben ébresztett a vekker. Az elkészülésben már egyre gyorsabb vagyok. Reggelről, ahogy beértem átöltözés után már mentem segíteni, fürdetni ágyazni tisztázni. Majd meg nézhettem egy stoma zsák cserét. Ezután reggelizésnél segítettem. Ezután már egyedül felügyelet alatt dezinficiáltam egy ágyat. Majd az ebédnél tudtam ugyan úgy segíteni. Ezután elpakoltam majd jöttünk haza. Itthon beszélgetünk mentünk vacsorázni és pihenni.
07. 19. Péntek	Ma volt ezen a héten az utolsó, hogy korán keltem. A munkámat ma is ugyan úgy kezdtem, mint minden nap. Beszélgettem ezen kívül németül az idősekkel. Majd reggeliztettem elpakoltam meg ebédeltettem és azután is elpakoltam. És jöttünk haza és meg kezdődött a hétvége. Az estét beszélgetve, nevetgélve és jó hangulatba töltöttük.
07. 20. Szombat	Ma fél kilenckor keltem. Mert kilenckor mentünk reggelizni, ahol meg kaptuk a csomagunkat egésznapra majd az idegen vezető kilenc negyvenre érkezett hozzánk. ezután elindultunk az állatkertbe, amit önállóan, de hol kisebb, hol nagyobb csoportokban jártuk be az állatkert szebbnél szebb állatokat és növényeket láttunk. Megnéztük a zebrák etetését, sikerült majdnem meg simogatni őket. Majd vissza értünk, olyan fél ötfele a szállásra, pihentünk majd olyan fél hat felé elindultunk vacsorázni.
07. 21. Vasárnap	Reggel olyan fel tízfele keltem. A mai program az volt, hogy le mentünk a városba egy kicsit körbenézni. Voltunk ma egy parkban aminek a közepén egy nagy szökőkút van

Reflexió:

Ez a hét is nagyon gyorsan elment. Ujj élményekkel gazdagodtunk. Nagyon furcsa, hogy már csak egy hét van.

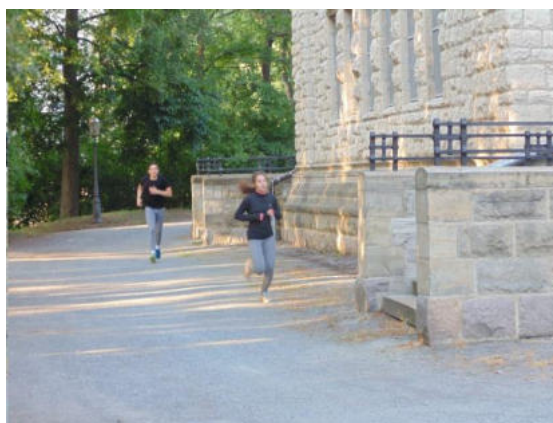
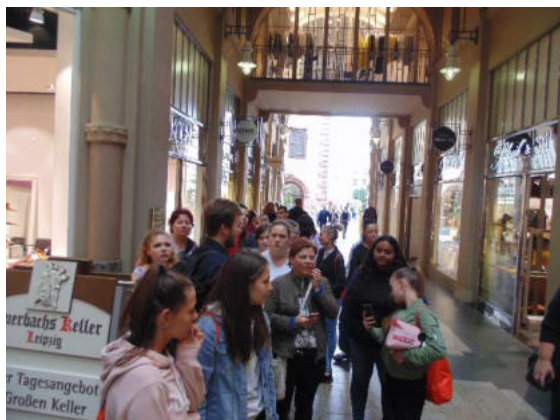
Dátum	Tevékenységek
07. 22.	Ma reggel csak szokásos módon indult. Elmentünk reggelizni, ezután haza jöttünk pihentünk pakoltunk, beszélgetünk. A munkába egy óra felé indultunk el. Ahogy odaértünk átöltöztünk, segítettem a kávé meg a sütit kiosztani. Aztán segítetünk vissza kísérni őket a szobába. Aztán vacsoránál kellett segíteni etettem, ezután tisztáztam. Majd miután ezekkel végeztünk indultunk is haza. Itthon pihentünk, beszélgettünk.
07. 23.	Ma reggel olyan fél hétkörül keltem fel. Lementem reggelizni a többiekkel, ezután hazajöttem pihentünk beszélgetünk, lementünk ebédelni aztán meg el indultunk a munkába ismét olyan egy óra körül. A munkába egy óra felé indultunk el. Ahogy odaértünk átöltöztünk, segítettem a kávé meg a sütit kiosztani. Aztán segítetünk vissza kísérni őket a szobába. Aztán vacsoránál kellett segíteni etettem, ezután tisztáztam. Ahogy haza értünk beszélgetünk kártyáztunk, beszélgetünk.
07. 24.	Ma reggel, ahogy felkeltem reggel a szokásos időben keltem fel. Ezután hazajöttünk beszélgetünk, pihentünk, készülődünk. Aztán elmentünk ebédelni utána meg elmentünk a munkába ismét olyan egyórás indulással. A munkában ma sem történt semmi érdekes. Ahogy odaértünk átöltöztünk, segítettem a kávé meg a sütit kiosztani. Aztán segítetünk vissza kísérni őket a szobába. Aztán vacsoránál kellett segíteni etettem, ezután tisztáztam. Itthon pakoltunk beszélgetünk pihentünk.
07. 25.	Ma reggel is olyan 6 óra felé keltem fel. Összekészülődünk le mentünk reggelizni, aztán a városba voltunk aztán elmentünk ebédelni majd dolgozni a munkába nem volt semmi érdekes . A munkában ma sem történt semmi érdekes. Ahogy odaértünk átöltöztünk, segítettem a kávé meg a sütit kiosztani. Aztán segítetünk vissza kísérni őket a szobába. Aztán vacsoránál kellett segíteni etettem, ezután tisztáztam. Itthon pakoltunk beszélgetünk pihentünk. Ez volt az utolsó nap a munkában el sem hiszem. Nagyon sok élménnyel gazdagodtam meg tapasztalattal is.
07. 26.	Ma reggel is olyan 6 óra felé keltem fel. Összekészülődünk le mentünk reggelizni olyan félnyolc felé. Reggeli után volt a certifikáció átadása következett. Ezután egy ünnepies ebéden vettünk részt. Ezután meg elmentünk bowlingozni. Ezt követte itt az utolsó vacsoránk. Majd haza jöttünk mindenki pakolt meg készülődött haza felé.
07. 27.	Ma öt óra felé keltem fel. Feltakarítottunk le hordtuk a bőröndöket, és olyan 7 óra magasságába el tudtunk indulni. Az utat nagyon jól bírtuk szerintem. És azért jó érzés volt újra látni egy hónap után azokat az embereket, akik szeretnek téged (ez lehet család, barátok, szerelmek)

Reflexió:

Szerintem nagyon gyorsan eltelt ez az egy hónap, sok élménnyel es tapasztalattal gazdagítottunk.

„Veled Másokért”

Fotók:



Munkanapló lezárásának időpontja: 2019. 07. 27

A gyakorlati munkanaplót ellenőrizte és értékelte:

Sinkóné Szrenka Anikó
igazgató

Kalóz Erika
szakmai igazgató helyettes

Herédi Sándor
gyakorlati oktatásvezető

Kőszeghy Gabriella
oktató

Időpont: 2019. 09.06

NÉMETORSZÁGI SZAKMAI GYAKORLAT
MUNKANAPLÓ



Holczberger Stefánia

2019. június 30.- 2019. július 27.

A gyakorlati hely bemutatása:

Az intézmény neve Pro vita am der Küchwaldpark. Ez egy 4 emeletes épület illetve egy mosó pincéje is van, minden emelet 2 folyosóra osztódik és a két folyosó találkozásánál van egy előtér. A földszinti emelet bal folyosóján található a konyha az irodák és az öltöző szobák, jobb oldali folyosóján már egy ideiglenes lakóhely van ahova a gondozottakat egy kis időre hozzák be. Az előtérben található a porta és hátrébb egy kisebb kávézó és ebből nyílik egy nagy ajtó az udvarra. Az udvar hatalmas 4 különböző helyen vannak kitéve asztalok és felettük sátor, hogy ilyen időben ne süssön nap a gondozottakra, a kertben található egy kis tó is érdekesség kedvéért. Az udvaron akarta úgy lett kialakítva, hogy a kertben egy nagy kört lehessen menni a gondozottakkal. A többi emelet szinte ugyan olyan, van egy előtér a gondozottak részére és ugyan úgy két folyosóra oszlik jobb és bal oldalra. Mind a két folyosón szobák vannak, de a bal oldali folyosók végen találhatóak a fürdők a szennyes ledobók, raktár illetve egy Kreatív szoba ahol a gondozottak mindenfélét csinálhatnak. Minden emeleten a bal oldali folyosó közepe táján van erkély ahol a dolgozók kitudnak ülni, megpihenni illetve ahol a dohányzás is engedélyezett. Az intézmény földszintjén található még a saját fodrászatuk ahova csak szigorúan gondozottakat fogadnak időpont szerint. Minden szoba előtt található egy kis polc ahol célban helyezve kéz fertőtlenítő illetve gumikesztyű minden méretben. Minden szinten van egy közös étkező az előterek előtt. Megfigyelésem szerint ez épület, avagy intézmény többnyire felszerelt Magyarországon működő szociális otthonokhoz képest.

Reflexió:

Ezen a héten vette kezdetét a gyakorlatunknak. A hét elején félve indultam neki a dolgoknak a nyelvtudásom miatt. De egy kis idő után belejöttem és rájöttem hogyan értsem meg az embereket illetve ők engem. Ez a hét volt az induló hét ez a hét mindenkinek nehéz volt különösen az elő gyakorlati nap. De sok minden más jó dolog is történt, mint például az új konyhai ízek felfedezése vagy a város különböző helyeinek megismerése. Ezen a héten szívem szerint jól éreztem magam mivel egy új környezetbe kerültem és észlelhetem más emberek kultúráit illetve szereztem új ismerősöket, barátokat.

Dátum	Tevékenységek
07.01. Hétfő	<p>Ezen a napon még nem mentünk ki a gyakorlati helyszínekre, mivel találkoznunk kellett vezetővel (Frau Gundula Pinillo asszonnyal) akivel meg kellett beszélni néhány fontos dolgot illetve aláírni a szerződéseket. De természetesen a napot reggeli nélkül nem kezdhetjük, ezért még első nap elkísértek bennünket a reggeli helyszínére, ami a szállástól körülbelül gyalog 15 percre van. Amikor megérkeztünk az étkezőbe akkor több fogásos svéd reggeli várt bennünket. Különböző ízeket szerettünk volna felfedezni, ami sikerült is. A reggeli befejezésével a vezetővel beültünk egy előadó terembe. Amikor mindenki helyet foglalt keményen bele vágunk a dolgok közepébe. A hölgy, vagyis a vezetőpartner először bemutatkozott nekünk, majd elmondta, hogy mi is az ő munkája és feladata velünk. Az egyik legfontosabb dologgal kezdtük el a beszélgetést a lakó helyünk házirendjével. Ezt követően engem és a 15 diáktársamat 4 csoportra osztottak és ezt a 4 csoportot még kettőre. Ez 1-1 csoport kapott egy vezetőt, aki másnap megmutatja nekünk az útvonalat a gyakorlati helyszínekre. A mi csoportunk egy hölgy csoportvezetőt kapott. Ezt a hölgyet bemutatták nekünk majd a másik csoportét is. Végül kiosztásra kerültek a bérletek és elmondták az étkezési időket is. ezután vissza mentünk a szállásra, majd elmentünk ebédelni. Az ebéd után város nézős program következik. A város megpillantása után fáradtan a szállásra mentünk majd csendes pihenőt tartottunk. Ezt követően vacsorázni indultunk, és visszafelé már villamossal jöttünk.</p>
07.02. Kedd	<p>A mai napon a kísérő mutatta meg nekünk az útvonalat a gyakorlati helyszínre a reggeli után. Mondta a kísérő, hogy nagyon figyeljünk, mivel másnapról már egyedül kell közlekednünk. Amikor elindultunk picit félni kezdtünk a nyelvtudásunk miatt. Amikor oda értünk a gyakorlati helyszínre leültünk az ottani vezetővel beszélgetni. Megbeszéltük vele, hogy mikor van ebédszünetünk illetve, hogy hol van az öltöző és persze a munkaidőt. Szerencsére a munkaidőnk 09:30-kor kezdődik így van időnk reggelizni is az étkezőben. Az öltöző szobához kaptunk saját kulcsokat, amit csak a gyakorlati idő végén kell vissza adnunk. Ezt követően a hölgy négyünket szétosztott szintenként, így mindenkinek egyedül kell tölteni a gyakorlatot a hónapban, de úgy hogy minden nap valamelyik nővére rá vagyunk bízva. Amikor minden dolgot megbeszéltünk elmentünk átöltözni majd mindenki a saját szintjére ment. Engem a kettes szintre tettek mivel én nagyjából értem és beszélem a német nyelvet és ott még kommunikáló gondozottak vannak. Az én első feladatom az volt, hogy mobilizálni kellett és beszélgetni kellett a gondozottakkal, ebbe bele tartozott a táncolás illetve sétálás is. Ezen a napon kicsit rosszul éreztem magam mivel az ott dolgozókkal nem nagyon értettük meg egymást, de azért próbálkoztunk. A gyakorlati időnk délután 4 órakor ért véget. Ezt követően a szállásra indultunk majd vacsorázni. A vacsoraidő után megbeszélést tartottunk a tanárainkkal, hogy megbeszéljük, hogy kinek hogyan telt az első gyakorlati napja.</p>
07.03. Szerda	<p>A mai napon, a gyakorlati helyszínen más ápolónővel kellett együtt dolgoznom, ami nekem kedvező volt mivel sokkal jobban megértettem őt és ez viszont is így volt. Amikor felértem a saját szintemre akkor egyből a gondozottak szórakoztatásával kezdtük a napot. Az volt a feladatom, hogy táncoljak a gondozottakkal. A táncolás után énekeltem is nekik illetve együtt énekeltem</p>

	<p>velük. Ezt követően a gondozottakat az intézmény kertjébe kellett vinnem, sétálni, hogy friss levegőn is lehessenek. Majd a szint vezetőm 2 óra magasságában végzet, de nekem 4 óráig még ott kellett maradnom. Mivel én beszélek orosz nyelven ezért megkérdeztem, hogy van a szinten olyan gondozott, aki beszél az orosz nyelvet. Szerencsére volt egy 85 éves férfi, aki anyanyelvi szinten beszélt az orosz. Természetesen ennek én nagyon megörültem és megkértem a nővért, hogy mutasson be neki. Amikor bementünk a szobájába és mondta nővér, hogy beszélem a nyelvet akkor az idős bácsi egyből oroszul szólított meg. Mivel az idős gondozottat nagyon boldoggá tette, hogy beszélem a nyelvet, és hogy van valaki, aki beszél vele ezért még maradtam nála és mondta, hogy menjek hozzá máskor is. Az idő gyorsan eltelt így a gyakorlat végzés után elmentünk a társaimmal picit várost nézni majd onnan vacsorázni mentünk.</p>
07.04. Csütörtök	<p>A mai napon valamilyen oknál fogva a 2. szint helyett a társammal voltam a 4. szinten. Azzal kezdtük a gyakorlatot, hogy az idős gondozottakat reggeliztetés után le vittük a kertbe és labdázunk velük valamint énekeltünk. Mivel ezek a gondozottak nem hallottak még magyar nyelven való éneklést ezért megkértek, hogy énekeljek nekik, így elénekeltem nekik egy magyar népdalt. Látszatra nagyon tetszet nekik így vidámak lettek. Majd ezután vissza felvittük őket ebédeltetni. Miközben ők ebédeltek mi nekünk dokumentálni kellett a gondozottakat, vagyis figyeltük, hogy a vezetőnk hogy írja le az akkor jelen lévő állapotukat. Amikor ezt befejeztük akkor szintén levittünk gondozottakat az udvarra, de most olyanokat, akik a nap folyamán még nem voltak a friss levegőn. Amikor levittük őket akkor egy asztalhoz ültettük őket ahol megterítettünk nekik az uzsonna elfogyasztásához. Az uzsonna fogyasztása közben segítettünk nekik az evésben illetve az ívásban. A gyakorlati időnk végéig lent ültünk velük illetve énekeltünk nekik valamint beszélgettünk is velük, majd a végén mindenkit felvittünk és megterítettünk a vacsorához majd el is engedtek bennünket.</p>
07.05. Péntek	<p>A héten ez volt az utolsó gyakorlati napom, ezért különösebb dolgot nem csináltunk. A mai reggel úgy kezdődött, hogy a nappali részbe vittük a gondozottakat. A mai gyakorlati feladat a gondozottakkal pénz ismeret volt. Ezen a bizonyos pénz ismereten, régi pénz értéket mutattunk nekik, illetve felidéztük, hogy mikor is használták őket. Az gondozottak között volt olyan, akinek könnyen ment ez a feladat illetve volt olyan, akinek kevésbe. A pénz érték bemutatása után dokumentáltuk a gondozottak állapotát. Ezt követően egyesével vittem sétálni az idősebb gondozottakat, mivel az idő nem volt kedvező ezért takarót terítettem rájuk. miután befejeztem az idősek mobilitását segédkeztem az ebédhez való megterítéshez. Figyeltem arra, hogy kinek milyen az étrendje ez által milyen evőeszközökkel terítsek meg. Az ebéd megérkezésével segítettem kiosztani mindenkinek a megfelelőit. Ezt befejezve elmentem ebédszünetre, majd vissza térve leültem egy idősebb gondozottal sakkozni. Mivel az Úr nagyon szeret sakkozni ezért két órán át játszottam vele. Majd közölték velünk, hogy mivel péntek van, ezért egy órával előbb elengednek, így véget is ért az e heti gyakorlati időnk.</p>
07.06. Szombat	<p>A hosszadalmasnak tűnő hét után elérkezett ez a nap is, amikor a csoportommal elutaztunk Chemnitzből egészen Dresdenig egy kirándulásra, amit az Erasmus program támogatott. A csoportomat egy idegenvezető vezette végig a nap folyamán. Az indulásunk a reggeli után történt 9 óra utána tömegközlekedéssel. Az utazás körülbelül másfél órát vett igénybe. Megérkezéskor Dresden városában elindultunk gyalog és nem sietve a központon keresztül a város</p>

	<p>nevezetességeihez. Nagyon sok történelmi nevezetes helyeken jártunk, illetve mutatták be nekünk. A kirándulás folyamán rengeteg pillanatképet készítettem a csoportról illetve a különböző látványosságokról. A város bemutatása után szabad időt kaptunk, hogy ebédelni tudjunk illetve körülnézni jobban a városban. Ezt követően délután vissza indultunk Chemnitzbe, majd vacsorázni mentünk. A vacsora befejezésével a szállásra mentünk, hogy a hosszú nap után végre pihenni tudjunk.</p>
07.07. Vasárnap	<p>Vasárnap reggel mindenki boldogan ébredt fel, mivel ezen a napon nem kellett annyira korán ébredni illetve gyakorlatra menni. Nem mintha ez jó lenne, de így is sok dolgunk volt. A reggeli egybe volt kötve az ebéddel így 10 órától 11 óráig történt meg az étkezésünk. Az étkezést befejezve és a szállásra vissza térve mindenki neki látott a takarításnak illetve a ruhák mosására. A nagytakarítást befejezve tartottunk egy kis csendes pihenőt, hogy az első hetünket valamilyen szinten kipihenjük. Majd délután a tanárnök segítségével elkezdtük megcsinálni a nyelvi kurzust vagyis megnéztük hogyan kéne folytatni, majd befejezve a nyelvi feladatokat mindenkinek lett még egy kis szabad ideje.</p>
07.08. Hétfő	<p>A mai napon társammal voltam, mivel a 2. szinten ahol lennem kellett volna, ott nem lett volna velem senki az ápolók közül. Mivel társammal voltam ezért a 4. szintre kerültem fel.</p> <p>A feladatok ott is ugyanazok voltak, bár a rossz idő miatt inkább benti elfoglaltságok voltak. Mint például az éneklés és a gondozottak mobilizálása. Társammal, egyesével vittük le a gondozottakat sétálni az intézmény udvarába. Néhány gondozotthoz érkezett családi látogatni így a hozzátartozókat a gondozottakhoz kísértük. Majd eljött az ebédeltetés ideje és segédkeztünk az ebéd kiosztásában illetve volt olyan gondozott, akit etetni kellett akkor abban is segítettünk. Az ebédeltetés után a társaimmal elmentünk a mindennapi ebédszünetünkre. Majd azt befejezve vissza mentünk a saját emeletünkre és a gondozottakkal különböző társas játékot játszottunk.</p>
07.09. Kedd	<p>A mai nap azzal vette kezdetét, hogy közölték velem hogy a társammal leszek ismét, de most már a saját szintemen. Mivel a társam nem értette, amit mondtak neki ezért szóltam neki, hogy jöjjön le hozzám, mert velem lesz a mai nap folyamán. A társam megérkezésekor a gondozottak már a társalgó előtérben voltak ültetve mivel a mai gyakorlati feladat a labdázás volt. A gondozottak aktívan vettek részt a gyakorlatba, de persze olt olyan is, aki már annyira nem vett részt benne, mint korábban. Később megérkezett az ebéd így minden gondozottat az asztalhoz kellett ültetni majd kiosztani nekik az ebédet. A társaimmal való ebédszünetről vissza térve leültem sakkozni egy idősebb bácsival és megtanítottuk a társamat is majd ő is részt vett a játékban. Ezt befejezve kiosztottuk az napi uzsonnát majd a munka befejezésével eltávoztunk.</p>
07.10. Szerda	<p>Mivel ebben az otthonban minden nap más és más feladatokkal kezdődnek a napok ezért ez a nap is más volt, mint a többi. Az első feladat az volt, hogy megkérdeztem minden betegőt, hogy ki szeretne részt venni mai énekes-zene foglalkozáson illetve ki szeretne menni bibliaórára. Azok a gondozottak, akik bibliaórára szerettek volna menni azokat egyesével levittük a földszinten lévő társalgóba. De mindeközben a 2. emeleten, azaz a saját szintemen bonyolódott le az ének és zene ismereti feladat is. Ezen a gyakorlaton különböző énekeket énekeltünk. Amikor befejeztük az éneklést akkor felhoztam mindenkit a bibliai óráról és neki láttunk az ebédeltetésnek. Ezen a szinten 3 gondozott van, akinek kell segíteni az etetésben, de ezt mindig megoldjuk, hogy egyszerre legyenek etetve a gondozottal. Az ebéd utáni program az szabad idősebb tevékenység volt így</p>

	<p>én leültem sakkozni a bácsival. Aztán gyorsan eltelt az idő és a munkának vége is lett.</p>
07. 11. Csütörtök	<p>A mai nap folyamán nem vettem részt az ebéd előtti programban mivel megkértek, hogy segédkezzek az ebédhez való betéréshez, illetve sétálni vittem a friss levegőre 1-2 fertőző beteget, ügyeltem arra, hogy a szájmasc a betegen megfelelően legyen illetve gumikesztyű is legyen rajta. Természetesen ezek a kellékek rajtam is voltak, hogy véletlenül sem kapjam el a fertőzést. Majd az ebédeltetés elkezdésével a fertőző gondozottakat elkülönítettük a többi gondozottól. És ügyeltem arra, hogy minden tevékenység után kezet mossak alaposan. AZ ebéd utáni program azonban sétálás volt az intézmény melletti parkban. 7 gondozottal mentünk ki sétálni, majd beültünk egy kisebb kávézóba és a gondozottaknak fagyit vettünk. Majd egy kis idő múlva vissza mentünk az intézménybe és dokumentálni kezdtük a napi programokat, amiben már én is segítettem. Ezt követően végeztünk mindennel és vége is lett a gyakorlati időnek.</p>
07. 12. Péntek	<p>A tegnapi nap folyamán megismerkedtem egy itt dolgozóval, aki beszéli az orosz nyelvet így nagyon jól megértettük egymást. Ezért engedélyt kérdtünk arra, hogy a mai napon vele dolgozhassak. Az engedélyt megkaptuk így neki is láttunk az ebéd előtti programnak. A feladat az volt, hogy a gondozottakkal színes papírból virágokat kellett csinálni. Először sablon segítségével megrajzoltuk a virágokat két méretben majd kivágtuk őket. Abban az esetben, ha valamelyik gondozottnak nem sikerült ezt a feladatot megcsinálni, akkor segítettem neki vagy úgy csináltam, hogy a gondozott lássa. Ezt a feladatot befejezve neki láttunk az ebéd kiosztásának, amiben nekem is segítenem kellett. Az ebéd után hagytuk a gondozottakat pihenni egy picit majd levittük őket a kertbe sétálni 1 órára. Majd ezt követően kiosztottuk az uzsonnát és utána szabadidős foglalkozás volt a gondozottak részére.</p>
07. 13. Szombat	<p>Ezen a napon a csoportommal Lipzigbe utaztunk kirándulni. Ismételtünk kaptunk egy kísérőt (Benjamin). Az utazási idő körülbelül 1 órát vett igénybe. Amikor megérkeztünk a városba megnéztük a város különböző látványosságait, és mellettük csoportképeket készítettünk. Ezt követően szabadidős program következett. A csoport elindult egy nagy bevásárló központba vásárolni, utána meg 15:30-kor találkoztunk egy megbeszél helyen és azt követően vissza indultunk Chemnitzbe. Vissza érkező vacsorázni mentünk, majd vissza a szállásra. A szállásra megérkező üdvözlöttük az úgy nevezett váltó tanárinkat Teknős Miroslava tanárnőt és Herédi Sándor tanár urat. Megérkezéskor segítettünk nekik kipakolni illetve megmutattuk nekik a szobáikat majd körbe vezettük őket. Ezt követően pihenés következett.</p>
07. 14. Vasárnap	<p>Vasárnap reggel mindenki boldogan ébredt fel, mivel ezen a napon nem kellett annyira korán ébredni illetve gyakorlatra menni. Nem mintha ez jó lenne, de így is sok dolgunk volt. A reggeli egybe volt kötve az ebéddel így 10 órától 11 óráig történt meg az étkezésünk. Az étkezést befejezve és a szállásra vissza térve mindenki neki látott a takarításnak illetve a ruhák mosására. A nagytakarítást befejezve tartottunk egy kis csendes pihenőt, hogy az első hetünket valamilyen szinten kipihenjük. Majd délután a tanár nő segítségével elkezdtük megcsinálni a nyelvi kúrzúst vagyis megnéztük hogyan kéne folytatni, majd befejezve a nyelvi feladatokat mindenkinek lett még egy kis szabad ideje.</p>

Reflexió:

A második hét számomra kellemesen telt el. Mivel meg figyeltem, hogy mennyit fejlődött a nyelvtudásom. Ezen a héten jövetkezet el az, hogy teljesen megértsük egymást a dolgozókkal.

„Veled Másokért”

A programban résztvevő csoporttársaim közül páran már haza szeretnének menni egyéb nem kívánatos dolog miatt, de nekem ezzel még nincs problémám, mivel én itt teljesen jól érzem magam.

Dátum	Tevékenységek
07. 15. Hétfő	A rossz időt figyelembe véve a gondozottakat nem vittük ki az udvarra így a délelőtti programot az emelet előterében szerveztük meg nekik. A mai programot én vezethettem nekik. A programban egy játék volt. Ezt a bizonyos játékot úgy kellett játszani, hogy a gondozottakat nagyjából 1 nagy körbe kellett ültetnem majd ábécé sorrendben mondaniuk kellett lány illetve fiú neveket valamint virágokat és állatokat. Ez a játék több körbe sikeredet ezért pont elég volt rá 1 óra. Ez az idő elmúltával segítettem a konyhás néninek betéríteni, majd amikor megérkezett az ebéd segítettem kiosztani. Segédkezés közben figyeltem a védelemre így gumikesztyűt viseltem. Az ebéd után mindenkit visszatoltunk az előtérbe majd pihentek az uzsonnáig. Amíg a többség pihent addig én sakkoztam egy idős bácsival. Az uzsonna megérkezésével segítettem kiosztani majd haza engedtek.
07. 16. Kedd	Havonta egyszer ebbe az intézménybe érkezik egy idős bácsi, aki kisebb ruha vásárt rendez a földszinten levő kis kávézóban. A szintemre érkezve szobáról szobára szólunk minden gondozottnak hogy vásárolni lehet, ha szeretnének illetve, hogy mi lesz a mai program. Volt olyan, aki inkább vásárolni ment így nem vett részt a délelőtti programban, ezeket a gondozottakat lekísértem a földszintre. Miután levittem a gondozottakat azután vissza mentem és elkezdtünk a programot. A program megint egy játék volt, de most csak labdázni kellett a gondozottakkal. Ismételten nekem kellett elvégezni a játék vezetését. Így mindenkit szépen körbe leültem majd mindenkinek egyesével dobáltam a labdát. Ügyeltem figyeltem arra, hogy a labda könnyű és puha legyen. Megfigyeltem, hogy a gondozottak hogy reagálnak a dobásra, hogyan kapják el a labdát illetve milyen technikával dobják vissza. A játékot befejezve segédkeztem az ebéd kiosztásában majd délután sétálni vittem a gondozottakat utána meg uzsonnázás következett.
07. 17. Szerda	A negyedik szinten lévő társamnak nem volt ápolója, akivel a nap folyamán dolgozhatott volna így lejött hozzám és együtt töltöttük el a napot. Társam megérkezésével, megkértek minket hogy vigyünk le 6 gondozottat sétálni a kertben, de mivel csak egyszerre 2 gondozottat tudunk levinni ezért 3 körben tudtuk megoldani. A kint lévő hűvös idő miatt minden gondozottat betakarunk egy takaróval majd csak azután vittük le őket. A sétálása közben arra ügyeltem, hogy ha valahol megállunk, akkor mindig behúzzam a féket a tolókocsin. Illetve biztonságosan közlekedtem, hogy nem siettem és próbáltam egyenes úton menni és közben kommunikálni a gondozottal, hogy ne aludjon el. A három kör után segédkeztünk az ebédeltetésben majd délután sakkozni mentünk és megtanítottuk a társamat sakkozni. Majd az idő elteltével vége lett a gyakorlati időnek és haza mentünk.
07. 18. Csütörtök	Mivel ebben az otthonban minden nap más és más feladatokkal kezdődnek a napok ezért ez a nap is más volt, mint a többi. Az első feladat az volt, hogy megkérdeztem minden betegtől, hogy ki szeretne részt venni a mai énekes-zene foglalkozáson illetve ki szeretne menni bibliaórára. Azok a gondozottak, akik bibliaórára szerettek volna menni azokat egyesével levittük a földszinten lévő társalgóba. De mindeközben a 2. emeleten, azaz a saját szintemen bonyolódott le az ének és zene ismereti feladat is. Ezen a gyakorlaton különböző énekeket

	<p>énekeltünk. Amikor befejeztük az éneklést akkor felhoztam mindenkit a bibliai óráról és neki láttunk az ebédeltetésnek. Ezen a szinten 3 gondozott van, akinek kell segíteni az etetésben, de ezt mindig megoldjuk, hogy egyszerre legyenek etetve a gondozottal. Az ebéd utáni program az szabad időes tevékenység volt így én leültem sakkozni a bácsival. Aztán gyorsan eltelt az idő és a munkának vége is lett.</p>
07. 19. Péntek	<p>Mivel ma rossz idő volt ezért ismételten benti programok voltak. A délelőtti program az kérdez - felelek volt, amit nekem csak meg kellett figyelnem. A kérdések közül 1 kérdést értettem teljesen, az ápoló megkérdezte a gondozottaktól hogy hogyan ünnepeltek az 50. születésnapjukat, nagyjából minden gondozott el tudta mondani, hogy milyen körülmények között ünnepelte meg illetve hogy ki társaságában, azaz barátok vagy a család körében. A program végeztével segítettem betéríteni az ebédhez majd minden gondozottat a helyére toltam az asztalhoz és figyeltem arra, hogy a fék a tolószéken be legyen húzva. Amikor megérkezést az ebéd segítettem egyesével kiosztani mindenkinek a megfelelő menüt egy lista szerint. Az ebédeltetés után lementem a nővérrel a földszintre egy játéktérbe, ahol 4 gondozott kártyázót. Nekem itt az volt a feladatom, hogy ügyeljek a játék szabályainak betartására illetve az egyik gondozottnak segítsek mivel az egyikkeze mozgáskorlátozott volt. Ez a program az uzsonnáig tartott, ezért mind a 4 gondozottat a saját szintjére kísértem majd a saját szintemen segítettem uzsonnát osztani.</p>
07. 20. Szombat	<p>A mai nap folyamán kirándulni mentünk a városi állatkertbe. Ismételten kaptunk egy kísérőt (Frau Braunt). A reggeli után találkoztunk a kísérővel majd onnan vonattal mentünk a külvárosba. Az állatkertben mindenféle állatokat láthattunk, így körbe sétálva az állatkertet sok idő telt el. Az idő elteltével elmentünk vacsorázni majd onnan a szállásra.</p>
07. 21. Vasárnap	<p>Ma sokáig aludhattam, mivel vasárnap van, és nem kell gyakorlatra mennünk. A reggeli egybe volt kötve az ebédrel így 11 órától 12 óráig történt meg az étkezésünk. Étkezés után a városba mentünk sétálni és útközbe megpihentünk egy szökőkútnál. Belemehettünk a szökőkútba és jól érezhettük magunkat. A főtéren bolhapiac volt, amit meg is néztünk. Visszatérve a szállásra mindenki neki látott a saját dolgának. Mosás, takarítás, naplóírás, nyelvi kurzus tanulása. Vacsora után, aki szeretett elmentünk a sportpályára röplabdázni. Nagyon jól éreztem magam, szeretek röplabdázni.</p>

Reflexió:

A hét eléggé mozgalmas volt a számomra, mivel nem sokára vége a gyakorlatnak így az otthoniaknak ajándékot vásároltam. A hét folyamán fedeztük fel a program sportpályáit, ahol több diák is sportolt.

Dátum	Tevékenységek
07. 22.	<p>A mai nap folyamán megfigyelhettem a gondozottak ürítési módszereit. Azok a gondozottak, akik még feltudnák állni azoknak, nincsen betét, szerű pelenkájuk. Viszont azok, akik már nehezen közlekednek egyedül, de még tolókcocsik azoknak van betét pelenkájuk, amit minden étkezés előtt ellenőriznek, illetve cserélnek szükség esetén. Azok a gondozottak, akiknek nincs, ilyenjük azok egyedül bármikor elmehetnek a mosdóba. Az épületben van egy hölgy, aki a gondozottak manikűröse illetve pedikűröse, ez a hölgy a saját beosztása szerint jár minden gondozotthoz, hogy rendben tartsa a körmeiket. Egy héten, egy szinten legalább kétszer megfordul. A mai napon a szokásos tevékenységeimet végeztem el segítettem ez ebéd illetve uzsonna kiosztásában illetve még segítettem a gondozottakat lekísérni az udvarra, hogy a többiekkel jól érezzék magukat.</p>
07. 23.	<p>A mai gyakorlati napot úgy kezdtük, hogy nem kellett átöltöznünk a gyakorlatos ruháinkba, mivel több gondozottal a mellettünk lévő parkba mentünk gyermek vasutazni. Meleg idő miatt induláskor arra figyeltünk, hogy minden gondozotton sapka legyen illetve elegendő folyadékot is vigyünk magunkkal. Az gondozottakat tolókcocsival toltuk a vasút állomásig. Közlekedésre nagyon oda kellett figyelnem, hogy ne hogy kicsúszón a tolókcocsiból. Oda érve az állomásra mindenkinek egyesével segítettünk felülni a vonatra. Majd úgy ültünk, hogy egy gondozott sem üljön egyedül. Idővel elindultunk a vonattal, majd mentünk 2 kört. A leszállásnál nagyon óvatosnak kellett lenni, mert ez nehezebb volt a gondozottak számára. Amikor már mindenki a saját fel címkézett tolókcocsijába ült akkor elindultunk vissza az otthonba. Megérkezve mindenkit a saját szintjére vittünk és ezt követően ebédszünetre mentünk. Befejezve az ebédet felmentünk a saját szintünkre, majd a társamat leküldtek hozzám, így délután már csak az uzsonnát és kávé osztottuk ki a gondozottaknak.</p>
07. 24.	<p>A mai nap folyamán egy új tag, avagy gondozott érkezett a szintemre. Megfigyelhettem, ahogy elhelyezik őt az intézetben. Ezt a bizonyos gondozottat a hozzátartozói kísérték be. A feltétel az volt, hogy minden ruhadarabjába bele kellett varratniuk az illető nevét, és hogy hányadik szinten fog ő élni az előre levő időben. Tehát érkezéskor ezt is ellenőriztek. Megérkezésekor az ápolók számár az a feladat volt, hogy megmérjék a testtömegét, magasságát, vérnyomását, hőmérsékletét illetve hogy betudjon rendezkedni a szobájában. A szobájába való berendezkedésbe a hozzátartozói segíthettek neki. Ezt befejezve kivittem az udvarra az illetőt és körbe vezettem a kertben, amíg a hozzátartozói a papírokat intézték. Igaz hogy kevésbé értettem, hogy mit mond, de igyekeztem kommunikációban maradni. Majd később segítettünk neki beilleszkedni, ugyan is tudjuk, hogy beilleszkedés nélkül nehéz valahol élni. Ügyeltem arra, hogy az első napján jól érezze magát a gondozott, hogy megszeresse a helyet. Ebédeltetésnél egy helyet kerestünk neki, és úgy ahogy mindenkinek neki is névre szóló tányér alátétet tettünk. Az ebéd kiosztásával bezárulva segítettem mindenkinek a szobájába jutni, majd délután segítettem az uzsonna kiosztásában.</p>
07. 25.	<p>Reggel nem mentem a saját szintemre mivel a szintemen lévő gondozottaknak a program már az udvaron elkezdődött így én is oda mentem. Az első feladatom az volt, hogy minden gondozottnak, aki a mi asztalunknál ült vizet vagy üdítőt osztottam. Ügyeltem arra h a pohárba ne tele öntsém, hogy le ne öntsék magukat. Majd megvártam, míg mindenki megitta és a műanyag poharakat összeszedtem majd kidobtam a szemetesbe. A program kérdez - felek volt, amit én annyira nem</p>

	<p>ismertem ezért közben 1-1 gondozottal séta köröket tettem, figyeltem arra h minden megállásnál fékeztem őket. A séta közben próbáltam beszélgetésbe maradni a gondozottal, hogy ne aludjon, el illetve unalmas se legyen neki. A nagy kánikula miatt mindenkire sapkát adtunk és igyekeztünk a gondozottakkal csak az árnyékba lenni és sok folyadékot itatni velük. Ebédidő előtt segítettem minden gondozottat a saját szintjére kísérni és itt arra figyeltem, hogy egy gondozott sem maradjon egyedül. A szintemre érkeve már ebédidő bolt ezért segítettem az ebéd kiosztásában egy lista szerint, amiben az áll, hogy ki melyik menüt kéri, mivel mindennap két féle menü van. Utolsó napokba már kezdtem megjegyezni a neveket így már tudtam, hogy kinek mit kell vinni, illetve meg tudtam szólítanom őket. Ebéd után a két gondozó, akivel együtt dolgoztam az egész gyakorlati idő alatt magával hívott egy kis szobába. Amikor bementünk a szobába ajándékot kaptam tőlük és megköszönték, hogy itt voltam és segítettem nekik, és ugyanúgy én is köszönetet mondtam, hogy ott tölthettem le az 1 hónap gyakorlatomat. Majd később engem és a többi gyakorlatos társamat a földszintkávézóba küldtek ahol elbúcsúztak tőlünk egy szerény kis ajándékkal. A búcsúzás közben én fordítottam a többieknek mivel ők nem értették. Ezt követően haza is engedték minket, így az utolsó nap előbb haza jöhettünk.</p>
07. 26.	<p>Ezen a napon már nem mentünk gyakorlatra, mivel a mai napot kerül kiosztásra a Certifikáció. A kiosztás a reggeli után történt meg. Ezt befejezve ebédelni mentünk majd a csoporttal és a program vezetőjével elmentünk bowlingozni, mindenki nagyon jól érezte magát. A játék után vissza jöttünk a szállásra majd innen mentünk vacsotázni. A vacsora után türelmetlenül vártuk a busz sofőröket, hogy megérkezzenek. Amikor megérkeztek akkor be pakoltunk a buszba majd a szobákat rendbe tettük és ezt követően lepihentünk.</p>
07. 27.	<p>Ezen a napon már haza indultunk, amit nagyon vártunk, mert hiányzik nekünk a családunk.</p>

Reflexió: Ez a hét az utolsó hetünk volt a pályázat során, ezért ezen a héten mindenki elvégezte utolsó vásárlásait, illetve elkészönt mindentől és mindenkitől.



Erasmus+

„Veled Másokért”



fuu-sachsen
gemeinnützige bildungseinrichtung

2019-1-HU01-KA102-060755

Fotók:



Munkanapló lezárásának időpontja: 2019. 07. 27

A gyakorlati munkanaplót ellenőrizte és értékelte:

Sinkóné Szrenka Anikó
igazgató

Kalóz Erika
szakmai igazgató helyettes

Herédi Sándor
gyakorlati oktatásvezető

Kőszeghy Gabriella
oktató

Időpont: 2019. 09.06

NÉMETORSZÁGI SZAKMAI GYAKORLAT MUNKANAPLÓ



Krenács Mirella

név

2019. június 30.- 2019. július 27.

A gyakorlati hely bemutatása:

A Sen Vital régen, 6 emeletes szálloda volt. Nagyszerű gondozást végeznek az ott dolgozó ápolók. Nagyon kedvesek és empátikusak az idősekkel, odafigyelnek rájuk, és csak a legjobbat akarják nekik. Az időotthon alsó szintjén külön demenciában szenvedő idősek vannak. Az otthon 1 szintjén 32 szoba van, többnyire egy ágyas szobák. A legtöbb ágyszámú szoba az kettő. Nagyon otthoniasan van berendezve, nekem nagyon tetszik az is, hogy az emeletekről át lehet látni, a másik emeletre. Szintén tetszik, hogy minden úgy van kialakítva, hogy az időseknek és egyben az ápolóknak is jó és egyszerű legyen.

Reflexió:

Az első hét viszonylag jó volt, és főleg izgalmas. Tel volt újdonságokkal, izgalmaival. Viszonylag már most jobban összeszoktunk a szobatársakkal. Egész héten jelen volt a honvágy, valamint a félelem az új ápolók miatt, hogy hogyan fognak viszonyulni hozzám. Több probléma is elének tárult, amit együttesen a szobatársakkal meg tudtunk oldani.

Dátum	Tevékenységek
07.01. Hétfő	A mai nap, nagyon fárasztó volt. Reggel 6:00-kor felkeltem, 7:30-kor mentünk reggelizni. Reggeli után eligazításra mentünk, ami német nyelven folyt, sajnos nem értettem, de hangulatos volt. Az eligazítás után elmentünk a boltba szétnézni, hogy milyen lehetőségek vannak. Ezt követően visszajöttünk a szállásra. Itt a bérleteket osztották ki, aztán mentünk ebédelni. Az ebéd egy tradicionális német étel volt. Számomra nem volt valami jó. Ebéd után elmentünk a várost megnézni. Körbevezettek s láthattuk a régi és az új városházát, valamint a Karl-Marx szobrot és még sok szép dolgot megnéztünk. Mikor hazajöttünk akkor lepihentünk. 18:00-kor visszamentünk vacsorázni, majd vacsora után megbeszélésünk volt a másnapi nappal kapcsolatban. Remélem, jól fogom magam érezni, és jó benyomást fogunk kelteni az itteniekben valamint remélem, hogy nem lesznek velünk elutasítók. Azt is remélem, hogy meg tudok barátkozni az itteni ízekkel/ételekkel.
07.02. Kedd	A mai napon már mentünk dolgozni. Először elmentünk reggelizni, majd egy német kísérő valamint a tanáraink kísérték el minket a munkahelyre. Mikor beléptem az ajtón, érdekes érzések voltak bennem. Ott fogadott minket az intézet főnövére. Ezt követően a főnövér elosztott minket, hogy ki melyik emeleten lesz. Mikor már mentünk a lifttel az emeletekre, nagy izgalom és ijedség volt bennem, és a sírás kerülgetett. Nagyon féltem, persze leginkább az miatt, hogy nem tudom a nyelvet, s ez miatt elutasítók lesznek. A félelmeim szerencsére nem bizonyosodtak be, nagyon rendesek voltak velem, bár hiányzott, hogy nem vittek körbe, hogy mit hol lehet megtalálni. Jó volt hogy szóltak hozzám, s próbáltak angolul beszélni velem. Elsőre éreztem, s láttam, hogy Magyarország nagyon le van maradva Németországtól az egészségügy terén. Ma az ebédlőben segédkeztem. Mosogattam, ebédet osztottam. Segítettem lefektetni őket. 13:00-kor végeztünk, és lementünk ebédelni, majd hazajöttünk. Kicsit összepakoltuk a szobánkat, és kicsit lepihentünk. 18:00-kor mentünk vacsorázni, ami viszonylag jó volt. Vacsora után, visszajöttünk és közös megbeszélést tartottunk a tanárokkal és mindenki elmesélte, hogy kinek milyen volt, hogy érezte magát. Megbeszélés után kicsit még beszélgettünk egymással, majd lefeküdtünk aludni.
07.03. Szerda	Mai napon már 4:45-kor keltünk. 6:30-ra már bent voltunk az idősoththonba, és kezdtük a munkát. Ma is féltem és izgultam kicsit. Ismét kedvesek voltak velem és segítőkészek. Reggelről már vittek magukkal az ápolók, és megmutatták/elmondták mit hogyan csináljak. Mai nap csak ágyat cserélni/megtisztítani és beágyazni kellett nekem, amíg az ápolók megmosdatták az időseket. Itt komolyan betartják azt, hogy minden egyes idős előtt lefertőtlenítik a kezüket, valamint új kesztyűt húznak fel. Az is feltűnt, hogy nem sietnek hogy minél előbb legyenek kész. Nyugodtan beszélgetnek közben az idősekkel. Mikor mindenkit kivittünk az ebédlőbe, megkezdődött a reggeli. Ott segítettem egy nénit megetetni. Reggeli után pár időst visszakísértem a szobába, majd reggeliztem én is. 11:30-kor jött az ebéd, és segítettem kiosztani az ebédet, valamint ismét megettettem azt a nénit, akit reggelikor is. Mikor hazaértünk ettünk és lefeküdtünk aludni, majd felkeltünk mikor mentünk vacsorázni. Vacsora után szintén volt egy megbeszélés és utána aludtunk.
07.04. Csütörtök	A mai napon már nehezebben keltem. Szerencsére nem volt bennem olyan nagy izgalom, és félelem most már. Mikor beértem és átöltöztem már hívtak is hogy menjek segíteni, szintén a reggeli ágyazást kellett csinálni, viszont ma már hívtak, hogy segítsek a mosdatásban is. Ennek nagyon örültem, hogy már ebben is segíthetek. Mosdatások után reggeliztettünk, segítettem mosogatni, etetni, összeszedni a táányérokat, majd visszakísérni az időseket. Ezt követően már fürdetésbe is besegítettem. A fürdetés után segítettem az idős hölgyet visszakísérni a szobába, és segítettem neki felöltözni. Ezt követően, akik a szobákban voltak, azokat



	kivitem/kisegítettem az ebédlőbe. Az ebédlőben besegítettem az ebédkiosztásába valamint az etetésben. Végül vissza vittük a lakókat a szobájukban, és mindenkit igény szerint lefektettünk/leültettünk. Mikor hazaértünk, elmentünk a boltba bevásárolni, majd beszélgettünk a szálláson. 18:00-kor elmentünk vacsorázni, majd hazajöttünk, megbeszélés volt. Végül, kint az udvaron beszélgettünk a Spanyolokkal egy kicsit.
07.05. Péntek	Mai nap már alig bírtam felkelni, de örültem, hogy péntek van, és utolsó nap. A mai nap már az osztály főnövére megengedte, hogy egyedül dolgozzak, azaz egyedül végeztem el a reggeli mosdatást, ágyhúzást, öltöztetést, szoba rendbetételt stb... Ez nagy boldogsággal töltött el, mert éreztem, hogy bíznak bennem/megvannak velem elégedve. Mikor végeztem, pár ágyat átkellett húznom, aztán mehettem reggelizni. Reggeli után fürdettünk egy idős urat, majd a szobájában mindent fertőtlenítettünk, valamint az ágyát is áthúztuk. Miután végeztünk már csak az ebéd volt hátra ott segítettem etetni, mosogatni, majd megkértek hogy tegyek rendbe pár lakót, s fektessem le őket. Mire megcsináltam őket, már mehettem is haza. Itthon lefeküdtünk pihenni rögtön, mert ez a hét kikészített minket nagyon.
07.06. Szombat	Reggel korán kellett kelni, de ma nem munkába mentünk, hanem Drezdába. Egy kedves fiatal ember kísért minket, akivel jókat lehetett beszélgetni. Nagy izgalommal indultam útnak. Gyönyörű város, az biztos. Mikor a kötött programnak vége lett elmentünk boltokba, valamint szétnézni. Nagyon elfáradtam ma, de nagy öröm és boldogság van bennem. Csodás volt ez a mai nap.
07.07. Vasárnap	Ma nem kellett korán kelni, viszont elmentünk Szentmisére, aminek nagyon örülök. Majd elmentünk reggelizni és ebédelni egyben, majd hazajöttünk, kitakarítottunk, majd sétáltunk. Kicsit lepihentünk vacsora előtt. Végül pedig kártyáztunk.
07.08. Hétfő	A mai napon örültem, hogy nem kellett korán kelni, a délutános munka miatt. Reggeli előtt elmentünk a boltba, majd itt a szálláson reggeliztünk, összepakoltuk kicsit a szobát és pihentünk. Izgultam, hogy milyen lesz a mai nap, milyen egy délutános műszak. Mikor beértünk, fél12-re, 3 nővér volt az osztályon, és senkit nem ismertem közülük, de szerencsére 2 nővér nagyon jól tudott beszélni angolul, úgyhogy tudtunk kommunikálni. Rendesek voltak velem, bár nem nagyon kérték segítségemet. 2:30-tól olyan 4:30-ig nagyon unalmas volt, mert nem kellett szinte semmit csinálni, mert a lakók pihentek. Utána jöttek vacsorázni. Vacsora közben segítettem etetni, mosogatni, majd mikor mindenki végzett és elmosogattam, az új tányérokat, bögréket, evőeszközöket kitettem az asztalokra, azaz a reggelihez megterítettem. Mikor végeztem, pár idős gondozottat megfürdettem, s segítettem lefektetni őket. Majd munkám végén a nővérekkel még körbe mentünk megnézni, hogy mindenki rendben van e. Mikor végeztem és hazajöttünk, megbeszélést tartottunk, majd megvacsoráztunk, kicsit beszélgettünk és lefeküdtünk aludni.
07. 09. Kedd	A mai napon, mikor felkeltük, megreggeliztünk, és itt a szálláson csináltuk a német kurzust. Fél 12-kor elmentünk ebédelni, majd visszajöttünk, és innen indultunk az idősek otthonába. A mai napon már nem izgultam annyira, de valamiért nem volt kedvem menni. Mikor beértem kedvesen fogadtak ismét. A délutános műszakban az a nehéz, hogy 3-ig semmit nem lehet csinálni, mert pihennek a lakók. 3-kor jön egy kávé szünet. Annál mai is besegítettem. Segítettem innivalót osztani, valamint a süteményt, majd megettem az egyik idős hölgyet. Ezt követően összeszedtem a tányérokat/poharakat, majd segítette a tv elé tolni, segíteni őket. 4-kor jött egy szünet nekünk, akkor összegyűltünk, s mi is ettünk. Szünet után előkészültünk a vacsorához, majd kisegítettük a lakókat az ebédlőbe, majd segítettem ismét a néit megetetni. Mikor végeztem, kicsit összepakoltam az ebédlőben, majd besegítettem a tisztáztatásba. Ami furcsa nekem, az az, hogy ilyenkor is mosdatás és testápolozás is kötelező valamint a fogmosás. Furcsa, mert Magyarországon nem nagyon tapasztaltam még ezt. Az egyik nővérral voltam egész este, s mindig változtattuk, hogy ki mit csinál. Egyszer én mosdattam, ő pedig az ágyat és a szobát rakta rendben, majd másik szobában, pedig fordítva csináltuk. Éppen hogy

	végeztem 8-ra. Majd mikor hazajöttünk, vacsoráztunk, beszélgettünk, és lefeküdtünk aludni.
07. 10. Szerda	Mai reggel, későn keltünk viszonylag, de jó is volt, hogy tovább aludtunk. Majd kicsit összepakoltuk a szobát, valamint a konyhát, pihentünk. Ebéd előtt lementünk a boltba. Fél2-re értem be a munkahelyre. A mai nap még unalmasabb volt, az előzőekhez képest. Teljesen más ápolók voltak ott, és egész végig csak nevettek rajtam, majd az egyik ápoló szinte lekiabált, hogy nem tudok németül, és akkor mostantól németül kell beszéljek. Aztán semmi munkát nem adtak nekem, így unalmas volt az egész, meg idegesítő, hogy így álltak hozzám meg hogy nevettek rajtam. Nagyon nehezen jött el a 8 óra.
07. 11. Csütörtök	A mai napon, a tegnapi eset miatt félttem és nem akartam bemenni dolgozni. Délelőtt elmentünk a központba szétnézni. Majd ebédelni mentünk és utána dolgozni mentünk. Amikor nagy szenvedve felmentem, nagyon megörültem, hogy az ismerős ápolók vannak ott. Az első 2 óra unalmasabb volt, mert nem sok mindent kellett csinálni. Mikor a kávéztatásnak vége lett, egy ismeretlen ápoló bukkant fel. Az ápoló ki volt rám akadva hogy nem beszélem a német nyelvet ezért csúnyán beszélt velem. Vacsoráztatásnál besegítettem etetni, innivalót önteni. Mikor mindenki végzett, összeszedtem a tányérokat, poharakat, azokat elmostam. Letöröltem az asztalokat, majd kikészítettem a reggelihez való étkezészetet. Mikor végeztem, besegítettem a gondozottak mosdatásába, lefektetésébe. A főnővér helyettes, mondta hogy menjek segíteni egy másik szobába. Át kellett mennem ahhoz az ápolóhoz aki nem szeret engem. Megcsináltam vele 3 időst, és nagyon korán végeztünk is. Mikor az utolsó szobából kijöttünk, az ápoló aki nem szeret, elkezdett nekem beszélni valamit, majd mondtam a főnővér helyettesnek, hogy nem értem, aztán elmondta nekem angolul, hogy megdicsért engem az aki nem szeretett nem gondolta volna hogy ilyen jól tudok dolgozni, és hogy ilyen ütemben. Mikor ezt elmondta nekem a főnővér helyettesem, azt mondta, hogy haza is mehetek akár, mert nincs már munka. Nagy örömmel jöttem vissza, bár éhesen. Így el is mentünk a közeli pizzázóba, és vettünk pizzát.
07. 12. Péntek	A mai napon már nagyon nehezemre esett bemenni, mert nagyon fáradt voltam. Mikor beértem az idősoththonba ismét nagy örömmel fogadtak engem. Ma már nagyon sok mindent rám bízta. Miután átöltöztem, besegítettem 2 lakó megfürdetésében, majd az utána való kávéztatásba. Kiosztottam a kávé, majd megettettem a egyik lakót. Ezt követően egy félórás szünetre mentünk a többiekkel. Mikor visszaértünk pár percet még pihentünk aztán a vacsoráztatáshoz készítettem elő az ebédlőt, majd a lakókat akik még bent voltak a szobájukba, kisegítettünk. Segítettem a vacsorát kiosztani, majd etetni. Mikor mindenki végzett, segítettem visszamenni a szobájába pár lakónak, majd elmosogattam a használt evőeszközöket/tányérokat/poharakat. Mikor végeztem a mosogatással, a reggelihez kikészítettem a tiszta étkezészetet, majd rendbe raktam a konyhát és mentem segíteni az ápolóknak. Ma már 3 gondozottat bízta rám, hogy egyedül mosdassam meg majd fektessem őket le. Ennek én nagyon örültem! Kicsivel előbb mint 20:00 végeztünk és el is engedtek haza. Nagyon elfáradva jöttem vissza a szállásra, de kicsit itthon még beszélgettünk, valamint volt egy megbeszélés.
07. 13. Szombat	A mai napon reggeli után elmentünk Lipcsébe. Tetszett maga a város, de én nekem Drezda sokkal jobban tetszett. Lipcsében megnéztünk sok nevezetességet, majd kötetlen program volt. Szerencsére nem esett az eső csak az elején. Mikor hazajöttünk elmentünk vacsorázni. Vacsora után hazaérve, megérkezett a két új tanár. Örültünk nekik, valamint mindenkinek otthonról küldtek pár dolgokat. Nagy öröm volt ez mindenkinek. Úgyhogy mikor felvittük a cuccokat, amiket küldtek, mindenki kipakolta. Ezután volt egy megbeszélés, a most érkező tanároknak, elmondták/elmondtuk, hogy ki hol dolgozik, és milyen neki a munka stb.. Mikor vége lett a megbeszélésnek, még beszélgettünk azokkal a tanárokkal, akik holnap hazamennek, még beszélgettünk.

07. 14. Vasárnap	Mai nap fél5-kor keltem fel, mert kikísérem a tanárnőéket a kisbuszhoz, meg elköszöntem tőlük. Mikor elindultak, visszajöttem a szobába és még egy kicsit visszaaludtam. Fél10-kor elindultunk az ebédlőbe reggeli-ebédre. Most volt szerintem a legjobb az étel, nagyon finom volt. Mikor hazaértünk, kitakarítottunk, majd mostunk. Mikor rendbe tettük a szobát, elkezdtük a németet tanulni. Ezt követően átmentem a templomba kicsit. Mikor hazaértem, kicsit pihentünk, és jött a vacsora. Vacsora után kicsit beszélgettünk, majd lefeküdtünk aludni.
---------------------	--

Reflexió:

A második hét már nem volt annyira húzós, és nem volt bennem annyi félelem. A honvágy érzése is halványult már. Legtöbbször örömmel mentem be dolgozni. Az idősök is kezdték megszokni, hogy nem beszélem a német nyelvet, és ha pár mondatot megtanultam napról napra és próbáltam mondani, annak nagyon örültek, és segítettek is hogy kell jobban kimondani. A legjobb ebben, hogy az ápolók is nagyon örültek ennek, ha hallották, hogy ismét újabb szót/mondatot mondtam az ő nyelvükön. Örültem, mert az ápolók többsége, próbált engem tanítani németül, hogy mit hogy mondjak, vagy épp minek mi a neve. Jó volt hogy szinte mindenki angolul szólt hozzám, vagy aki nem tudott angolul az kézzel lábbal próbálta elmagyarázni nekem, hogy mit szeretne kérni/kérdezni tőlem. Nagyon örülök, hogy arra a szintre kerültem. Ami a legnagyobb meglepetés volt számomra, az egyik fiatal ápoló magyar szavakat és rövid mondatokat, kezdett el mondani nekem. Ez még inkább boldogabbá tett engem, hogy lesz olyan, szinte ismeretlen, akivel kicsit magyarul is tudok beszélgetni.

Dátum	Tevékenységek
07. 15. Hétfő	A mai nap tartalmas volt és fárasztó ismét. Reggeli kelés még mindig nehezemre esik, de viszont sokkal jobb a délelőtti mőszak, mint a délutános. Mikor beértem reggel ismét nagy örömmel fogadtak az ápolók. Pár percet a főnővérrel beszélgettem reggelről, majd megkezdődött a munka. Reggeli mosdatásokban segédkeztem, majd egy felfekvést kezeltünk le. Ezt követte a reggeliztetés, aminél segitettem etetni, s az étkezészetet összeszedni. Mikor már mindenki megevett a főnővér helyettesel fürdettünk egy lakót. Fürdetés után volt egy kis szünetünk. Szünet után elkezdttük kiségiteni az időseket az ebédlőbe. Közben az ebéd is megérkezett, így segitettem kiosztani az ebédet, valamint az etetésbe is besegitettem. Mikor mindenki végzett, visszakísértem/visszatoltam a szobába az időseket. A szobába beérve, segitettem nekik előkészíteni a szobát, a délutáni pihenéshez. Akinek szükséges volt, segitettem a mosakodásban, átöltözésben. Mikor már mindenkit sikerült lefektetni, el is jött az 1 óra és jöhettem haza. Itthon pihentünk egy kicsit, elmentünk vacsorázni, majd volt egy megbeszélés és le is feküdtünk aludni.
07. 16. Kedd	A mai napon is sok mindent csináltam. Reggelről szintén önállóan mosdattam, felöltöztettem és elkísértem az ebédlőbe pár időst. Ezt követte a reggeli. Segitettem kiosztani, majd megettem 2 lakót. Mikor végeztem, segitettem levinni az aulába néhány időst, mivel újságot olvastak fel az időseknek. Miután visszaértem az emeletre, egy idős hölgyet megfürdettünk, majd pár ágat áthúztam, valamint dezinficiáltam. Ezután jött egy kis szünet nekünk. Szünet után, segitettem az ebédhez előkészíteni az evőeszközöket, tányérokat, poharakat. Mikor elő lett készítve az ebédlő, akik bent voltak idősek a szobájukban, őket kivittük ebédelni. Segitettem kiosztani az ebédet, majd megettem egy nénit. Mikor mindenki végzett, összeszedtem a tányérokat, poharakat, kicsit rendbe raktam az ebédlőt, és besegitettem a lakók lefektetésébe. Mikor hazaértünk, elmentünk a boltba, majd volt egy megbeszélés. Megbeszélés után elmentünk vacsorázni, majd lefeküdtünk aludni.
07. 17. Szerda	Mai napon szinte ugyan azt csináltam, mint tegnap. Reggelről ugyan azokat az időseket rendbe tettem, megmosdattam és kiségittem őket az ebédlőbe reggelizni, majd megettem két lakót. Mikor végeztünk, elvittünk megfürdetni egy lakót, közben dezinficiáltam a szobáját valamint új ágyneműt húztam fel. Mikor végeztünk egy kis szünetet kaptam. Szünet után még egy időst megfürdettünk, majd jött az ebéd. Ebéd után lefektettünk mindenkit. Ezt követően, egy nénival elmentem sétálni. Én nagyon jól éreztem magam ismét, bár nagyon elfáradtam. Hazajöttünk, lefeküdtünk pihenni, majd elmentünk vacsorázni és aludtunk is.
07. 18. Csütörtök	A mai nap is gyorsan elment, bár ma is nagyon elfáradtam. A mai reggel folyamán, ismét a szokásos időseket, megmosdattam, majd kikísértem őket az ebédlőbe. Ezt követően, mivel jó tempóban végeztem a mosdatással, a főnővér helyettes mondta hogy akkor még két lakót mosdassak meg. Mosdatás közben volt, hogy új ágyneműt is húztam a lakónak. Ezt követte a reggeli, ahol két lakót megettem, majd dezinficiáltam az ágyazó kocsikat, majd pár szobában is elvégeztem a fertőtlenítést valamint kicsit összepakoltam a lakó tárgyait. Mikor végeztem, volt egy kis szünet. Szünet után az időseket, akik még a szobában voltak kiségittem az ebédlőbe, és következett az ebéd. Ebédnél etettem, ebéd után besegitettem az ebédlőbe összepakolni, valamint elmosogatni. Mikor végeztem, segitettem kipakolni a délutáni kávézáshoz a dolgokat. Miután kipakoltunk, pár időst még lefektettem. Hazaérésünket követően, kicsit lepihentünk, majd elmentünk boltba. Vacsora után volt egy megbeszélés és lefeküdtünk aludni.
07. 19. Péntek	A mai napon már nagyon fáradtan keltem fel. Reggelvégeztem, kikísértem őket az ebédlőbe. A reggelit segitettem kiosztani, majd két lakót megettem. Segitettem

	összeszedni a tányérokat/poharakat, majd ezt követően segítettem ágyat áthúzni, valamint egy szobát dezinficiálni. Mikor végeztem, egy kis szünetem volt, mikor visszamentem, elkezdtek kisegíteni a lakókat az ebédhez. Az ebédnél segítettem etetni, majd az ebédlőt rendbe rakni. Mikor végeztem az ebédlőben, pár időst fektettem le. Végül, még egy lakót megmosdattam. Munkám után, nem jöttünk haza, hanem a városban néztünk szét valamint vásárolgattunk, a családtagjainknak. Este kicsit beszélgettünk még.
07. 20. Szombat	Mai napon jó volt, hogy nem kellett annyira korán kelni. Ma az itteni állatkertbe látogattunk el. Sokféle állatot láttunk, de sajnós ami engem érdekelt a legjobban, az oroszlán, nem volt az állatkertben. Amúgy nagyon aranyos volt az összes, bár én nagyon sajnálom őket. Mikor hazaértünk, kicsit pihentünk, vacsora után pedig, itthon buliztunk egy kicsit.
07. 21. Vasárnap	Mai nap még később keltem, úgyhogy kicsit kipihentem magam. Elmentünk reggeli-ebédre, majd kimentünk a városba. Mikor hazaértünk, kitakarítottunk, német kurzust csináltam, majd pihentünk. Este 6-kor mentünk vacsorázni, utána még beszélgettünk egy kicsit és lepihentünk.

Reflexió:

A harmadik hét már szinte csodás volt. Sokszor már vártam, hogy mehessek dolgozni. Nagyon örültem, hogy éreztették velem főleg a főnövér és helyettese, hogy jól végzem a munkám és egyre jobban bíznak bennem. El gondolkodtam azon is hogy milyen jó lenne, ha itt dolgozhatnék közöttük. Nagy meglepetésemre ezen a héten, már nem csak a fiatal ápoló szólt hozzám magyarul, hanem további két ápoló is.

Dátum	Tevékenységek
07. 22.	A mai napon tovább tudtam aludni, mert délután mentem dolgozni. Mikor bementem a munkahelyre, boldog voltam, de sajnos ismét olyan ápolók voltak az osztályon, akik lenéztek engem és kinevettek mindig. Nem szóltak hozzám, ezért amit tudtam magamtól megcsináltam pl: A kávéztatáshoz kiségittem a lakókat, valamint megettem egy időst. Ezt követően összeszedtem a tányérokat, poharakat. Ezt követte egy kis szünet. Mikor visszaértem a vacsoráztatásban segitettem. Mikor mindenki végzett a vacsorával, az ebédlőt rendbetettem, majd reggelre előkészíttem az étkezészetet. Végül segitettem pár lakót megmosdatni valamint lefektetni.
07. 23.	A mai napon mikor felkeltem elmentünk a boltba, majd elmentünk ebédelni. Mikor beértem a munkahelyre, ismét azok az ápolók voltak az osztályon, mint tegnap. 14:15-kor elkezdtem kiségiteni az időseket kávézni az ebédlőben. Segitettem a kávé és a sütit kiosztani, majd egy időt néni megettem. Mikor végeztem, összeszedtem a tányérokat és elmentem szünetre. Mikor visszaértem, akik nem jöttek ki kávézni, azokat az időseket kiségittem az ebédlőbe. Megkezdődött a vacsoráztatás, ahol segitettem megetetni két lakót, valamint összeszedtem a tányérokat, majd levittem a konyhába. Ezt követően összepakoltam és rendbe raktam az ebédlőt. 3 időst megmosdattam, lefektettem, majd kiraktam az ebédlőbe, a reggelihez való étkezészetet. Mikor végeztem az ebédlőben, szintén segitettem két lakót megmosdatni, lefektetni. A szállásra visszaérve, kicsit még játszottunk, beszélgettünk, majd lefeküdtünk pihenni.
07. 24.	A mai napon, mikor beértem az idősothonba, csak 1 ápoló volt az osztályon. Így most szinte mindent rám bízott az ápoló. Segitettem felkelteni az időseket, az uzsonna miatt, valamint kiségittem őket. Közben két időt néniért le kellett mennem a fogorvoshoz. A kávé segitettem kiosztani, majd ettettem. Ezt követően összeszedtem az étkezészeteket és levittem a konyhába. Mikor visszaértem önállóan megfürdettem egy bácsit. Ezt követően már megjött 2 ápoló. Szünet után előkészíttem az ebédlőt a vacsorához. Vacsoránál segitettem etetni, majd folyadékot osztani. Mikor mindenki végzett összeszedtem ismét a tányérokat/poharakat és levittem a konyhába. 2 lakót megfürdettem, valamint lefektettem. Mikor végeztem lementem a konyhába az elmosott tányérokért/poharakéért és felvittem az osztályra. Egy néni megfürdettem, majd a reggelihez kipakoltam a kellékeket. Itthon sokat beszélgettünk, és elkezdtünk pakolni.
07. 25.	Az utolsó nap. Hihetetlen volt, hogy már elment 1 hónap. Szinte ugyan azt csináltam, mint tegnap, annyi különbséggel, hogy pár időssel kevesebbet mosdattam a lefektetésnél, valamint sok szobát dezinficiáltam. Rossz volt elbúcsúzni a lakóktól, valamint az ápolóktól. Mikor hazajöttünk, szinte mindent összepakoltunk, csak azt nem csomagoltuk be amit még használni fogunk, ezután kicsit ünnepeltünk, majd lefeküdtünk aludni.
07. 26.	A mai nap már még intenzívebben jelen volt az izgalom, hogy már megyünk haza. Reggeli után ünnepélyes keretek között megkaptuk a certifikációt, majd ebédeltünk és elmentünk bowlingozni. Este egy nagy bulit tartottunk.
07. 27.	A mai nap már az izgalás tetőfoka volt reggel, hiszen megyünk haza. Az út hosszú volt és fárasztó. Jó volt újra látni a családomat és barátaimat, bár hiányzik Németország és az itt szerzett barátok is. Remélem még egyszer visszajöhetek ide.

Reflexió:

Ez a hét már nagyon lassan telik, már mindenki várja, hogy mehessünk haza. Mindennap számolunk vissza. Csodás heteket éltünk/éltem meg ezalatt a 4 hét alatt, részben sajnálom, hogy el kell mennünk részben pedig nem baj. Az én osztályomon viszonylag egy jó csapatot ismerhettem meg, és nagyon

„Veled Másokért”

örülök, hogy odakerültem, és hogy elfogadtak engem, és minden erejükkel segítettek. Szívesen visszajönnék, Németországba, sőt a Sen Vital-ban is szívesen jönnék dolgozni.

Fotók:



Munkanapló lezárásának időpontja: 2019. 07. 27

A gyakorlati munkanaplót ellenőrizte és értékelte:

Sinkóné Szrenka Anikó
igazgató

Kalóz Erika
szakmai igazgató helyettes

Herédi Sándor
gyakorlati oktatásvezető

Kőszeghy Gabriella
oktató

Időpont: 2019. 09.06

NÉMETORSZÁGI SZAKMAI GYAKORLAT
MUNKANAPLÓ



Mihály Alexandra

2019. június 30.- 2019. július 27.

A gyakorlati hely bemutatása:

Az intézmény neve Pro vita am der Kuchwaldpark. Ez egy 4 emeletes épület, illetve egy mosó pincéje is van, minden emelet 2 folyosóra osztódik és a két folyosó találkozásánál van egy előtér. A földszinti emelet bal folyosóján található a konyha az irodák és az öltöző szobák, jobb oldali folyosóján már egy ideiglenes lakóhely van ahova a gondozottakat egy kis időre hozzák be. Az előtérben található a porta és hátrébb egy kisebb kávézó és ebből nyílik egy nagy ajtó az udvarra. Az udvar hatalmas 4 különböző helyen vannak kitéve asztalok és felettük sátor, hogy ilyen időben ne süssön nap a gondozottakra, a kertben található egy kis tó is érdekesség kedvéért. Az udvaron a járda, úgy lett kialakítva, hogy a kertben egy nagy kört lehessen menni a gondozottakkal. A többi emelet szinte ugyan olyan, van egy előtér a gondozottak részére és ugyan úgy két folyosóra oszlik jobb és bal oldalra. Mind a két folyosón szobák vannak, de a bal oldali folyosók végen találhatóak a fürdők a szennyes ledobók, raktár illetve egy Kreatív szoba ahol a gondozottak mindenfélét csinálhatnak. Minden emeleten a bal oldali folyosó közepe táján van erkély ahol a dolgozók kitudnak ülni, megpihenni illetve ahol a dohányzás is engedélyezett. Az intézmény földszintjén található még a saját fodrászatuk ahova csak szigorúan gondozottakat fogadnak időpont szerint.

Minden szoba előtt található egy kis polc ahol el van helyezve kéz fertőtlenítő, illetve gumikesztyű minden méretben.

Minden szinten van egy közös étkező az előterek előtt.

Megfigyelésem szerint ez épület, avagy intézmény többnyire felszerelt Magyarországon működő szociális otthonokhoz képest.

Reflexió: Kellemesen csalódtam, tetszik minden, gyönyörű hely. Ez a hét volt az induló hét ez a hét mindenkinek nehéz volt különösen az elő gyakorlati nap. De sok minden más jó dolog is történt mint például az új konyhai ízek felfedezése vagy a város különböző

Dátum	Tevékenységek
07.01. Hétfő	<p>A mai nap azzal kezdődött, hogy reggel elmentünk együtt a diákokkal és a tanárainkkal reggelizni. A reggeli svédasztalos volt.</p> <p>Egy hölgy (Fru Gundula Pinillo asszony) szívélyesen üdvözölt minket, beszélgetett velünk elmondta a hasznos információkat, majd a végén aláírtuk a szerződésünket.</p> <p>Bemutatott nekünk egy hölgyet és egy urat, akik a segítségünkre voltak.</p> <p>Visszatértünk a szállóhelyünkre, mivel be kellett ragasztani a fényképeket. Ez után mehettünk is vissza ebédelni, ami 11:30-tól 12:30-ig tartott.</p> <p>Az étkezési szokások a németeknél teljesen más, mint nálunk. Kinézetre nem tetszett, de meglepően finom volt.</p> <p>Az ebéd befejezésével elindultunk a város néző túrára egy kedves fiatal hölgygel, minden városi látványosságot megmutatott nekünk.</p> <p>A város nézés után visszajöttünk a szállásra.</p> <p>Csendes pihenő következett, ami alatt jól kitudtam magam pihenni a hosszú út után.</p> <p>A vacsora idő este 6 és 7 óra között történik, ezért fél 6kor elindultunk tömegközlekedéssel az étkező helyszínére. Finom volt a vacsora.</p> <p>Visszatérve a szobánkba tanárainkkal megbeszélést tartottunk a holnapi nappal kapcsolatosan.</p>
07.02. Kedd	<p>A mai napon a reggeli után a kísérőnk segítségével elvitt minket a gyakorlati helyünkre. Nagyon kellett figyelni, mivel már holnap önállóan kell közlekednünk.</p> <p>Az intézmény vezető kedvesen üdvözölt minket. Stefí segített a fordításban, így tudtunk beszélgetni.</p> <p>A vezető elmondta a hasznos információkat, kulcsot kaptunk, külön öltöző szekrénnel.</p> <p>Leadtuk az ebédrendelésünket, amit mi választhattunk ki. Mindenkit külön-külön a beosztott helyére.</p> <p>Én a 4. emeletre kerültem.</p> <p>Az elején féltem a nyelv miatt nagyon. Szerencsémre talákoztam egy magyarul beszélő ápolóval. Próbáltam kommunikálni az ápolókkal, néha angolul, néha németül is.</p> <p>Az első pár órában Stefível voltam, az idő alatt a gondozottakkal együtt tornáztunk.</p> <p>Mai napi tevékenységem az volt hogy megfigyeltem, próbáltam segíteni amiben tudtam és a végén társasjátékoztam is. Szép volt az idő mentünk a kertbe sétálni.</p> <p>Eljött a 16:00 óra mehettünk haza, visszatértünk a szállóhelyünkre és megpihentünk majd mentünk vacsorázni.</p> <p>Vacsora után összegyűlt a csapat és mindenki elmondta, hogy mi történt vele és hogy érezte magát.</p> <p>Számomra nem tetszett ez a nap, de hiszem azt, hogy ez még változik hiszen ez csak az első nap.</p>



	A mai nap is összeültünk és elmeséltük a napunkat.
07.03. Szerda	<p>A mai napon a gyakorlati helyszínen más ápolónővel kellett együtt dolgoznom, ami kicsit furcsa volt, hiszen nem beszélem folyamatosan a német nyelvet. Amikor felértem a saját szintemre akkor egyből a gondozottak szórakoztatásával kezdtük a napot. Az volt a feladatom, hogy játsszak velük társas játékot a gondozottakkal. A játék után énekeltek próbáltam velük együtt énekelni, de nem ismertem a dalokat. Ezt követően a gondozottakat az intézmény kertjébe kellett vinnem sétálni hogy friss levegőn is lehessenek. Majd a szint vezetőm 2 óra magasságában végzet, de nekem 4 óráig még ott kellett maradnom. Szerencsémre nem maradtam ott egyedül Stefihez társultam és együtt mentünk a kertbe a gondozottakkal. Eljött a 16:00 óra mehettünk haza, visszatértünk a szállóhelyünkre és megpihentünk majd mentünk vacsorázni.</p> <p>Vacsora után összegyűlt a csapat és mindenki elmondta, hogy mi történt vele és hogy érezte magát.</p>
07.04. Csütörtök	<p>Mai napon jól éreztem magam.</p> <p>9:30ra már a gyakorlati helyemen voltam a gondozottak már elkezdték a reggelit. Egy ápolónő megkért, hogy segítsek a reggeliben.</p> <p>Később Stefi is megérkezett és együtt voltunk egésznap. Indultunk a kertbe, mindenkinek sapkát tettem a fejére és felsőt adtunk hogy ne fázzanak..</p> <p>Lent a kertbe a gondozottakkal játékos feladatot csináltunk, énekeltek, beszélgettek, kávéztak, sütiztek. jól érezték magukat. Volt egy néni akit nagyon megkedveltem, szerintem szavak nélkül is lehet mutatni illetve érezni a szeretetet. Az ebéd megérkezésével segítettem kiosztani mindenkinek a megfelelő ebédet. Ezt befejezve elmentem ebédszünetre, majd vissza térve leültem egy idősebb gondozottal játszani</p> <p>Az ápolóm megmutatta hogyan kell bemenni egy gondozott szobájába. Elsőnek kézfertőtlenítőt használunk, majd kopogunk. amikor kijöttünk a szobából megint fertőtlenítette a kezét.</p> <p>Az idő gyorsan elszaladt észre sem vettem, hogy már lassan vége. Eljött a 16:00 óra mehettünk haza, visszatértünk a szállóhelyünkre és megpihentünk majd mentünk vacsorázni.</p>
07.05. Péntek	<p>A héten ez volt az utolsó gyakorlati napom, ezért különösebb dolgot nem csináltunk. A mai reggel úgy kezdődött, hogy a nappali részbe vittük a gondozottakat. A mai gyakorlati feladat a gondozottakkal pénz ismeret volt. Ezen a bizonyos pénz ismereten, régi pénz értéket mutattunk nekik, illetve felidéztük, hogy mikor is használták őket. Az gondozottak között volt olyan akinek könnyen ment ez a feladat illetve volt olyan akinek kevésbe. A pénz érték bemutatása után dokumentáltuk a gondozottak állapotát. Ezt követően egyesével vittem sétálni az idősebb gondozottakat, mivel az idő nem volt kedvező ezért takarót terítettem rájuk. Miután befejeztem az idősek mobilitását segédkeztem az ebédhez való megterítéshez. Figyeltem arra hogy kinek milyen az étrendje ez által milyen evőeszközökkel terítsek meg. Az ebéd megérkezésével segítettem kiosztani mindenkinek a megfelelőt. Ezt befejezve elmentem ebédszünetre, majd vissza térve leültem egy idősebb gondozottal játszani. Majd közölték velünk, hogy mivel péntek van ezért egy órával előbb elengednek, így véget is ért az e heti gyakorlati időnk. Visszatértünk a szállóhelyünkre és megpihentünk majd mentünk vacsorázni.</p>

	Vacsora után összegyűlt a csapat és mindenki elmondta, hogy mi történt vele és hogy érezte magát.
07.06. Szombat	<p>Mai napon kirándulni mentünk Drezdába. Hosszú utazás után odaértünk. Kellemesen csalódtam, hiszen nem erre számítottam. Nagyon szép volt minden. Annyira boldog voltam, talán sosem jutottam volna el erre a szép helyre. Város néző túrát tettünk. Egy fiatal férfi vezetésével minden híresebb helyszínre elmentünk. Szerencsénk volt, mert a férfi tudott beszélni oroszul, angolul, németül, szlovákul, így aki tudott valamilyen nyelven beszélni az tudott vele kommunikálni.</p> <p>Különböző helyszínekre látogattunk el, templomba voltunk egy hatalmas főtéren ahol gyönyörű épületek voltak. Láthattuk a bevásárló központokat, történelmi eseményekről is mesélt nekünk. Kaptunk szabadidőt mialatt önállóan is körbenézhattunk vásárolhattunk. Gyönyörű egy új kultúra megismerése. Indulhatott a vásárlás.</p> <p>Megszomjaztunk, így Stefi közbenjárásával, aki jól kommunikál németül hideg italt vettünk. Hamar elszaladt az idő, így a megbeszélt helyszínen találkoztunk és mentünk vissza a vonatállomásra, majd haza Chemnitzbe.</p>
07.07. Vasárnap	<p>A mai napon pihentünk, takarítottunk, mostunk.</p> <p>16:00-kor megbeszélést tartottunk ahol mindenki jelen volt. Megbeszéltük a fontos dolgokat. Ezeken a gyűléseken igazából mindent megtudtunk beszélni, mint egy nagy család olyanná váltunk.</p>

helyeinek megismerése. Jól éreztem magam mivel egy új környezetbe kerültem és észlelhetem más emberek kultúráit illetve szereztem új ismerősöket, barátokat.

Dátum	Tevékenységek
07.08. Hétfő	<p>A mai napon valamilyen oknál fogva a 2. szint helyett a társammal voltam a 4. szinten. Azzal kezdtük a gyakorlatot, hogy az idős gondozottakat reggeliztetés után le vittük a kertbe és labdázunk velük valamint énekeltünk. Mivel ezek a gondozottak nem hallottak még magyar nyelven való éneklést ezért megkértek, hogy énekeljek nekik, így elénekelttem nekik egy magyar népdalt. Látszatra nagyon tetszet nekik így vidámak lettek. Majd ezután vissza felvittük őket ebédeltetni. Miközben ők ebédeltek mi nekünk dokumentálni kellett a gondozottakat, vagyis figyeltük, hogy a vezetőnk hogy írja le az akkor jelen lévő állapotukat. Amikor ezt befejeztük akkor szintén levittünk gondozottakat az udvarra, de most olyanokat akik a nap folyamán még nem voltak a friss levegőn. Amikor levittük őket akkor egy asztalhoz ültettük őket ahol megterítettünk nekik az uzsonna elfogyasztásához. Az uzsonna fogyasztása közben segítettünk nekik az evésben illetve az írásban. A gyakorlati időnk végéig lent ültünk velük illetve énekeltünk nekik valamint beszélgettünk is velük, majd a végén mindenkit felvittünk és megterítettünk az uzsonnához, majd el is engedtek bennünket.</p>
07. 09. Kedd	<p>Mai napom úgy kezdődött, hogy elkísértük a gondozottakat biblia órára. Rossz volt az idő, így az ebédlőben maradtunk. Gondozottakkal játékos feladatot csináltunk, énekeltek, beszélgettek. Az ebéd megérkezésével segitettem kiosztani mindenkinek a megfelelő ebédet. Ezt befejezve elmentem ebédszünetre, majd vissza térve leültem egy idősebb gondozottal játszani Az ápolómmal elmentünk olyan gondozottakhoz, akik a szobájukban vannak. Elsőnek kézfertőtlenítőt használtunk, majd kopogtunk és amikor kijöttünk a szobából ismét kézfertőtlenítést csináltunk. Megkérdezte hogy van, hogy érzi magát vagy éppen kér-e valamit. A szobákat elhagyva dátummal egyeztetve betegről írt véleményt vagy az akkori állapotát. A nap végén ezeket egy rendszer táblázatba egyeztette percre pontosan. Szende és Tünde haza mentek a szállásra, de Stefi és maradtunk a városba én innen mentünk vacsorázni.</p>
07. 10. Szerda	<p>Mikor beértem a gyakorlati szintemre már a betegek befejezték a reggelit. Segitettem elpakolni és a konyhába vinni. Egy idős nénit a szobájába kísértük, ahol pisilni szeretett volna. Észrevettem, hogy náluk nem pelenka van, hanem nagyobb méretű betét szerűség egy külön bugyival. Ez olyan gondozottaknál figyeltem meg akik önállóan is elvégzik a dolgukat, de nehezen járnak vagy gyengén látók. Találkoztam egy hölgygel az osztályon aki az ápolt körmökért a felelős. Hatalmas táskát húzott maga után, látszott, hogy felszerelt az osztály. Tisztálkodásnál kétszínű törölközőt használnak, sárgát és kéket. Az ebéd megérkezésével segitettem kiosztani mindenkinek a megfelelő ebédet. Ezt befejezve elmentem ebédszünetre. Az ebédelésünk végén találkoztunk egy magyarul beszélő konyhás nénivel, nagyon örültünk neki. Már furcsának is tartottuk, hogy halljuk a magyar szavakat. Segített kiválasztani a következő 2 heti ebédünket. Visszatérve az osztályomra játszottunk velünk. Az ebédlőben mindenkit körbe ültettünk és a körben egy asztal volt, ahol én és a konzerv dobozok voltak. A konzerv dobozokat egymásra pakoltam, így egy tornyot csináltam. Egy labda segítségével elkellert találni a piramist. Mindenkinek kettő dobása volt, valakinek nehezebben ment valakinek könnyebben. A játék végére megszülettek a nyertesek is. Az első, második és harmadik helyezetteknek jutalmat is adtunk. Ismét eljött a kávézás ideje, ami 2:30kor volt. Ilyenkor kávé</p>

	<p> vagy kakaót kapnak és sütit. Segítettem a tányér illetve a poharak összeszedésében és elmosásában, amit egy mosogatógépbe kellett beleraknom. Hamar elszaladt az idő és indulhattunk a többiekkel haza.</p>
07. 11. Csütörtök	<p>Reggeli után az ápolónő kérésére elkísértem egy nénit a játékáért, ahol megtekinthettem a szobáját.</p> <p>A szoba kétágyas fürdővel felszerelt. Meglátásom szerint igazán otthonos és tágas. Saját tárgyakkal és bútorokkal, képekkel. Modern tiszta és szép. Az ebédlőben Leültünk az asztalhoz játszani és elkezdük a játékot. Négyen játszottunk, 3 gondozott és én. Németül el tudtam mondani ki melyik színnel van vagy éppen a kockán lévő szám mennyi. Egy vak bácsi is játszott velünk, még pedig úgy, hogy hagytam hogy ő dobjon én pedig léptem a bábujával. Nagyon ügyesen dobott, hiszen ő nyert.</p> <p>Az ebéd megérkezésével segítettem kiosztani mindenkinek a megfelelő ebédet. Ezt befejezve elmentem ebédszünetre, majd vissza térve leültem egy idősebb gondozottal zenét hallgatni. Nap végén a rendszer táblázatba egyeztetjük a gondozottak tevékenységét és aktivitását.</p>
07. 12. Péntek	<p>A héten ez volt az utolsó gyakorlati napom, ezért különösebb dolgot nem csináltunk. A mai reggel úgy kezdődött, hogy a nappali részbe vittük a gondozottakat. A mai gyakorlati feladat a gondozottakkal állat és hangszer és tárgyak felismerés ismerete volt. Az gondozottak között volt olyan akinek könnyen ment ez a feladat illetve volt olyan akinek kevésbé. A játék után dokumentáltuk a gondozottak állapotát. Ezt követően egyesével vittem sétálni az idősebb gondozottakat, mivel az idő nem volt kedvező ezért takarót terítettem rájuk. Az ebéd megérkezésével segítettem kiosztani mindenkinek a megfelelő ebédet. Ezt befejezve elmentem ebédszünetre, majd vissza térve leültem egy idősebb gondozottal játszani.</p> <p>2:30kor érkezett a kávézás, ilyenkor kávé vagy kakaót kapnak és sütit. Segítettem a tányér illetve a poharak összeszedésében és elmosásában, amit egy mosogatógépbe kellett beleraknom. Ismét hamar elszakadt az idő indulhattunk haza a többiekkel. Stefi és mi még maradtunk a városba és a városból mentünk vacsorázni.</p>
07. 13. Szombat	<p>A rossz idő ellenére kirándulni mentünk Lipzigbe egy fiatal férfi segítségével. (Benjamin) Város néző túrát tettünk. Benjaminsal híresebb helyszínre látogattunk el. Szerencsénk volt, mert ugyan azt a férfit kaptuk, aki a múltkori kirándulásom is volt. Különböző helyszínekre látogattunk el, hatalmas főtéren ahol gyönyörű épületek voltak. Láthattuk a bevásárló központokat, történelmi eseményekről is mesélt nekünk. Johann Sebastian Bach szobrát is megtekintettük, ami háta mögött egy gyönyörű templom állt.</p> <p>Kaptunk szabadidőt mialatt önállóan is körbenézhattunk vásárolhattunk. Találtunk egy olcsó boltot, ahol a csoportból mindenki tudott magának vásárolni. Stefivel a kirándulás során megéheztünk, így ebédelni szeretnénk volna. Egy olasz étterembe mentünk, aminek a neve Valentino volt. Stefi nagyon jól kommunikált a pincér hölgygel, így tudtunk pizzát rendelni. Nagyon finom és ízletes pizza volt. Hamar elszaladt az idő, így a megbeszélt helyszínen találkoztunk és mentünk vissza a vonatállomásra, majd haza Chemnitzbe. Mire hazaértünk, Mia tanárnő és Herédi tanár úr már megérkezett. Meghozták mindenkinek az otthonról küldött csomagokat. Mindenki nagyon örült a meleg ruháknak és az otthoni ízeknek.</p>

	Megbeszélést tartottunk , elmeséltük a tanár úréknak milyen itt az élet, milyen mindenkinek a napi rutinja. Abban egyeztünk meg, hogy mindenkit elkísérnek egy-egy napon a gyakorlati helyükre, hogy ők lássák hol is vagyunk.
07. 14. Vasárnap	Mai nap tetőpontja a takarítás, naplóírás, mosás és a pihenés, nyelv tanulása.

Reflexió: Nagyon jól érzem magam ebben a környezetben. A csapatban mindenkivel jóban lettem. Születtek új barátaim és ismerőseim is. Boldog vagyok, hogy itt lehetek és egy számomra ismeretlen világot láthatok. Még hetekig tudnák itt maradni.

Dátum	Tevékenységek
07. 15. Hétfő	A rossz időt figyelembe véve a gondozottakat nem vittük ki az udvarra így a délelőtti programot az emelet előterében szerveztük meg nekik. A mai programot együtt csináltam velük. Az ápolónőm meséket és verseket olvasott fel nekik. A végén pedig találós kérdéseket tett fel nekik amire válaszolni kellett. Minden gondozottnak jutott egy- egy kérdés. Ha nem tudták megválaszolni akkor vagy új kérdést kaptak vagy segített nekik. Ügyeltünk arra, hogy ne legyen unalmas a foglalkozás és senki ne aludjon el. Ez a játék több körbe sikeredet ezért pont elég volt rá 1 óra. Ez az idő elmúltával segítettem a konyhás néninek amiben csak lehetett, majd amikor megérkezett az ebéd segítettem kiosztani. Segédkezés közben figyeltem a védelemre így gumi kesztyűt viseltem. Az ebéd után valaki olvasott valaki pedig visszament a szobájába pihenni. Amíg a többség pihent addig én társasjátékoztam egy nénivel. Az uzsonna megérkezésével segítettem kiosztani majd haza engedtek.
07. 16. Kedd	Minden hónapban egyszer érkezik egy bácsi az intézménybe érkezik, aki kisebb ruha vásárt rendez a földszinten levő kis kávézóban. Már előzőnap szóltak az ápolók mindenkinek, hogy a holnapi nap folyamán mi fog történni. Aki szeretett volna vásárolni azokat segítettünk lekísérni illetve letolni. Én magam is ott maradtam a gondozottakkal. Voltak önkéntes jelentkezők, akik felpróbálták a ruhákat és körbesétáltak, hogy mindenki jól lássa. Aki már meguntta vagy elaludt azokat felkísértem a szintünkre. Voltak akik vásároltak azok ajándékba lufikat kaptak. Ebédre visszaértünk a szintünkre, én is elmentem ebédelni. Ebéd után a kapott lufikból játszottak és zenét hallgattak. Az ápolónőm kiválasztott hat embert akit egy külön szobába vittünk. Igazán érdekesen terített meg. Előidézte a tengert és a tengerpartot és a horgászást. A díszítések: Kagylós háló, kagyló, gyertya, kincsesláda, gyöngyök bábuk, pici horgászbot, kicsi halak. Az edények is porcelánok voltak és kis csészék.
07. 17. Szerda	A második szinten lévő társamhoz mentem, mivel nem volt ápolóm, akivel a nap folyamán dolgozhattam volna így lementem hozzá és együtt töltöttük el a napot. Megkértek minket hogy vigyünk le 6 gondozottat sétálni a kertben de mivel csak egyszerre 2 gondozottat tudunk levinni ezért 3 körben tudtuk megoldani. Indulás előtt betakartunk mindenkit a hűvös idő miatt. A sétálása közben arra ügyeltem, a gondozottal tudjak kommunikálni, így időnként megkérdeztem hogy érzi magát. Időnként megálltunk és megmutattam nekik a látványos dolgokat. Németül el tudtam mondani, hogy milyen színű virágokat látunk vagy éppen a tavat, ahol arany és másfajta halak úszkáltak. Amikor megálltunk ügyeltem arra, hogy a kocsit mindig fékezve legyen, nehogy baj történjen. A kert úgy van kialakítva hogy a füves részt járda határolja. Ez a járda körbe van építve, így a gondozottak könnyen tudnak közlekedni. Próbáltam óvatosan tolni a kocsit, hogy történjen semmi probléma. Három kör után segédkeztünk az ebédeltetésben majd délután sakkozni mentünk és megtanítottak engem sakkozni. Majd az idő elteltével vége lett a gyakorlati időnek és haza mentünk.
07. 18. Csütörtök	Mai napom úgy kezdődött, hogy elkísértük a gondozottakat biblia órára. Rossz volt az idő, így az ebédlőben maradtunk. Gondozottakkal játékos feladatot csináltunk, énekeltek, beszélgettek. Az ebéd megérkezésével segítettem

	<p>kiosztani mindenkinek a megfelelő ebédet. Ezt befejezve elmentem ebédszünetre, majd vissza térve leültem egy idősebb gondozottal játszani. Az ápolómmal elmentünk olyan gondozottakhoz, akik a szobájukban vannak. A nap végén ezeket egy rendszer táblázatba egyeztetve percre pontosan. Délután mivel megkértek hogy segédkezzek az ebédhez való betérítéshez, illetve sétálni vittem a friss levegőre egy fertőző beteget, ügyeltem arra hogy a szájmaszk a betegen megfelelően legyen illetve gumikesztyű is legyen rajta. Természetesen ezek a kellékek rajtam is voltak, hogy véletlenül sem kapjam el a fertőzést. Majd az ebédeltetés elkezdésével a fertőző gondozottakat elkülönítettük a többi gondozottól. Mindenki pihenni ment a szobájába, ahol tévét néznek vagy alszanak. Uzsonna után végeztünk mindennel és vége is lett a gyakorlati időnek.</p>
<p>07. 19. Péntek</p>	<p>A mai napon megfigyeltem az osztály felépítését és házirendjét, napi rutint. Nagyon figyelnek a tisztaságra és a higiéniára. Próbálnak minden gondozottnak olyan környezetet kialakítani, ahol komfortosan érezheti magát. Minden gondozott szobája úgy van kialakítva, ahogy a hozzátartozók berendezték (tv, tükör, díszek, képek, gardrószelektény stb.) Amikor beléptem egy-egy szobába éreztem rajta, hogy milyen otthonos és szerethető. Amikor belépünk egy szobába a falon két gomb található egy piros és egy zöld, ha éppen ott vagyunk akkor a zöld gombot nyomjuk meg, de viszont ha baj lenne a pirosat kell. Minden külön tárolnak pl. a gyógyszereket, külön kocsin helyezik el a vérnyomásmérőt vércukormérőt, külön a pelenkákat és a pelenkaledobót, külön az ágyneműket.</p> <p>minden szintnek külön konyhája van mosogatógépekkel felszerelve, ami nagyon sokat segít nekik.</p> <p>Az ebédlő virágok és díszek díszítik. A szint falain gyönyörű festmények vannak. pár festmény az évszakokat ábrázolja. Még azt is megfigyeltem, hogy minden gondozott ruhájában belevan varrva a saját neve. Szerintem ez nagyon hasznos, mert így nem keverődik el a ruhája a mosás alatt. Névre szóló tányér alátéteket helyeznek el minden asztalon. Szerintem ez is nagyon jó dolog, hogy van ilyen náluk.</p> <p>Minden gondozottól megkérdezik, hogy Menü 1-et vagy Menü 2 –t kérnek. Náluk nincs olyan, hogy epés vagy diabetikus étrend.</p> <p>Megfigyeltem azt is, hogy az ápolók nagyon figyelnek a gondozottak folyadékbevitelére, egy nap többször is isznak. Folyadék automaták vannak kihelyezve.</p> <p>Van az épületben lévő lakóknak egy saját kávézójuk, ahol a családtagjaikkal beszélgethetnek, kávézhatnak, sütitizhetnek.</p>
<p>07. 20. Szombat</p>	<p>Egy hölgy kíséretével Chemnitzben lévő állatkertbe látogattunk el. Nagyon szép hely volt, ahol mindenféle állattal találkozhattunk.</p>
<p>07. 21. Vasárnap</p>	<p>Ma sokáig aludhattam, mivel vasárnap van és nem kell gyakorlatra mennünk. A reggeli egybe volt kötve az ebéddel így 11 órától 12 óráig történt meg az étkezésünk. Étkezés után a városba mentünk sétálni és útközbe megpihentünk egy szökőkútnál. Belemehettünk a szökőkútba és jól érezhettük magunkat. A főtéren bolhapiac volt, amit meg is néztünk. Visszatérve a szállásra mindenki neki látott a saját dolgának. Mosás, takarítás, naplórás, nyelvi kurzus tanulása. Vacsora után aki szeretett elmentünk a sportpályára röplabdázni. Nagyon jól éreztem magam, szeretek röplabdázni.</p>

Reflexió:

Már mindenkin érezhető a feszültség és a haza vágyódás. Már egyre jobban szokom a mindennapjaimat. Mintha már több hónapja itt laknék. Jól érzem magam itt, de már hazamennék.

Dátum	Tevékenységek
07. 22.	<p>Ma egy új gondozott érkezett hozzánk. Érkezése előtt a hozzátartozói berendezték a szobáját. A nővérek megmérték a gondozott vérnyomását, testsúlyát. A testsúlyát nem a hagyományos módon mérték, hanem egy olyan eszközzel, ami szék és testsúlymérő is.</p> <p>Szerintem ez az eszköz Magyarországon is nagyon jól jöhetne hiszen kényelmes és gyors és a beteget is egyszerűbb megmérni. A dokumentálás után asztalhoz ültették és a többiek barátságosan üdvözölték. A későbbiekben a nevével felcímkézték a segédeszközeit. Délután játékos foglalkozáson vettek részt a gondozottak.</p> <p>Egy kártyajáték volt, az ápolóm kérdezett ők pedig válaszoltak.</p> <p>Segítettem kiosztani az uzsonnát, és a folyadékot.</p> <p>A maradék időmben társasjátékoztam egy aranyos nénivel.</p>
07. 23.	<p>Ma teljesen más nap volt, mint a többi. Ma a gondozottakkal kirándulni mentünk a mellettünk lévő parkban. Indulás előtt mindenki kalapot kapott, mivel meleg volt kint.</p> <p>Útközben mindenki kapott folyadékot és figyeltünk arra, hogy mindenki jól érezze magát.</p> <p>Egy kisvasút állomásra mentük ahová nemcsak a gondozottak, de még mi is felülhettünk. Nehéz volt tolni a gondozottakat, hiszen keres székekben ültek. Meredek talajon haladtunk, kavicsok és gödrök akadályoztak minket, többször kocsis is jött, de mi megoldottuk és nem történt baj. A vasutasok külön fellépőt hoztak, hogy ezzel is segíthessék a beszállást. Volt olyan gondozott, aki nagyon félt, neki külön hoztak olyan eszközt, ami segítette, hogy keres székekkel együtt utazzon a kisvasúton. A többiek segítségével tudtak felülni. Elsőnek közel toltuk őket a kisvasút beszálló ajtajához, majd lefékeztük a tolókocsit. Három ápoló tartotta őket egy elöl a másik kettő pedig hátul. Külön segítette az őket, hogy segédeszköz is volt nekik, amire feltudtak lépni.</p> <p>Nagyon szép erdős helyen voltunk, ahol játszótérek, sportpályák voltak. Gyönyörű volt a kilátás, jól éreztem magam.</p> <p>Mire visszaértünk ebédidő volt, így mi is mentünk ebédelni, ahogy a gondozottak is.</p> <p>Ebéd után megkért az ápolóm, hogy menjek le osztálytársamhoz a második emeletre. Stefivel ki vittük a gondozottakat sétálni a kertbe. Ügyeltünk arra, ha</p>



	<p>éppen megállunk, fékezzük le a kerekesszéket, ne unatkozzon és persze arra is, hogy jól érezze magát.</p> <p>Segítettünk kiosztani az uzsonnát mindenkinek és mehettünk haza.</p>
07. 24.	<p>A reggeli órákban ápolónő megkért, hogy segítsek a reggeliben. Később Stefi is megérkezett és együtt voltunk egésznap. Indultunk a kertbe, mindenkinek sapkát tettem a fejére és felsőt, hogy ne fázzanak..</p> <p>Lent a kertbe a gondozottakkal játékos feladatot csináltunk, énekeltek, beszélgettek, kávéztak, sütiztek. jól érezték magukat. Volt egy néni, akivel beszélgettünk, mesélt a családjáról és magáról ebéd megérkezésével segítettünk kiosztani mindenkinek a megfelelő ebédet. Ezt befejezve elmentem ebédszünetre, majd vissza térve leültem egy idősebb gondozottal játszani.</p> <p>Az idő gyorsan elszaladt észre sem vettem, hogy már lassan vége. Eljött a 15:00 óra mehettünk haza, visszatértünk a szállóhelyünkre és megpihentünk, majd mentünk vacsorázni.</p>
07. 25.	<p>Reggel indulás előtt elmentünk egy virágüzletben , ahol virágot vettünk a gyakorlati helyünkön lévő főnök asszonynak. Ma van az utolsó napunk és ezzel szerettük volna megköszönni. Kicsit szomorúak voltunk, mert nem találtuk a szociális otthonban, mivel szabadságra ment. Segítettem a reggeli osztásban, illetve az el pakolásban.</p> <p>Aki szeretett volna menni biblia órára azt elkísértük és a végén mentünk érte. Addig a többiek egy foglalkozáson vettek részt. Foglalkozás fő témája minden országnak a saját hagyománya. Ez után zenés torna volt és zenehallgatás. A gondozottak kicsit megpihentnek a foglalkozás után gyümölcsöt és folyadékot fogyasztottak. Az ebéd után szóltak az ápolók, hogy egy adott időpontban legyünk a kávézóban. Mire odaértünk minden szintről ott voltak az ápolóink. Elsőnek nagyon féltünk nem tudtuk, hogy mi fog történni. Kiderült, hogy csak megszerették volna köszönni az eddigi munkánkat és nagyon hálásak nekünk. Örültek annak, hogy mindennap a fáradságunk ellenére vidáman és mosollyal az arcunkon indultunk munkába. Stefi segített a fordításban, így mi is megtudtuk köszönni. Ajándékot is kaptunk, amire nem is számítottunk. Nagyon meglepetek minket, nem gondoltuk volna, hogy ilyen hálásak lesznek. Képet is készítettünk, pár ápoló még sírt is értünk. Az én szintemre külön levelet hagytam, amibe megköszönöm nekik, hogy ott lehettem. Elköszöntem azoktól a gondozottaktól, akik a szívemhez nőttek. Az elköszönésnél eltörött a mécses nálam. Boldog voltam, hogy itt lehettem 4 hétig.</p>
07. 26.	<p>Ezen a napon már nem mentünk gyakorlatra, mivel a mai napot kerül kiosztásra a Certifikáció. A kiosztás a reggeli után történt meg. Megköszöntük Fru Gundula Pinillo asszonynak, hogy itt lehettünk szívélyesen elköszöntünk tőle, Stefi felolvasott egy köszönő levelet is, de segítségünkre volt egy fordító férfi is. Nagyon örültem annak, hogy a mi szociális otthonunk nagyon meg volt elégedve velünk. Ezt befejezve ebédelni mentünk. Ebéd után elmentünk a városba és volt egy kis szabadidőnk. A szabadidőmben a többiekkel elmentünk a szökőkúthoz, ahol nagyon jól éreztük magunkat. Páran vizesek is lettek, mivel belementek a szökőkútba és vizes lett a ruhájuk. Majd a csoporttal és a program vezetőjével elmentünk bowlingozni, mindenki nagyon jól érezte magát. Jól éreztem magam a játékteremben, annak ellenére is, hogy kicsit ügyetlen voltam. Ez volt az első alkalom, hogy játszhattam egy olyan játékot, ami eddig ismeretlen volt számomra. A játék után vissza jöttünk a szállásra majd innen mentünk vacsorázni. A vacsora után nagyon szépen megköszöntük a séf nőnek a munkát és képet is készíthettünk vele. A vacsora utá mindenki összepakolt és türelmetlenül vártuk a</p>

	buszsofőrököt, hogy megérkezzenek. Amikor megérkeztek akkor be pakoltunk a buszba majd a szobákat rendbe tettük és ezt követően lepihentünk. Szinte már aludni se tudunk várjuk a holnapot.
07. 27.	Reggeli órákban elindultunk, a hosszú éjszaka miatt mindenki hamar álomba szenderült. Benzinkutakon megálltunk és megpihentünk. A hosszú út után végre az iskolánkhoz értünk, ahol a szülők már nagyon vártak bennünket. Mindenkitől elbúcsúztam és megköszöntem a négy hetet.

Reflexió: Ez a hét érezte velünk igazán, hogy hamar eltelt a négy hét. Kicsit szomorúak is voltunk, hogy már megyünk haza. Az első héten, azért voltam szomorú, mert nem tudom a nyelvet és úgy éreztem nem illek ide. Most pedig azért vagyok szomorú, hogy elmegyünk. Ez a négy hét megtanította nekem, hogy semmit sem kell feladni olyan könnyen. Nagyon boldog vagyok, hogy itt lehettem. Örök emlék marad számomra.

Fotók:



Munkanapló lezárásának időpontja: 2019. 07. 27

A gyakorlati munkanaplót ellenőrizte és értékelte:

Sinkóné Szrenka Anikó
igazgató

Kalóz Erika
szakmai igazgató helyettes

Herédi Sándor
gyakorlati oktatásvezető

Kőszeghy Gabriella
oktató

Időpont: 2019. 09.06

NÉMETORSZÁGI SZAKMAI GYAKORLAT
MUNKANAPLÓ



Rác Tünde
név

2019. június 30.- 2019. július 27.

A gyakorlati hely bemutatása: Haus am Küchwaldpark

Hatalmas épület, modern és jól felszerelt. Kívül belül gyönyörű. Nagy udvarral is rendelkezik, amiben az idősek sétálhatnak, illetve az ápolók a mozgássérült gondozottakat tolják odakint. Az udvarban egy kis tó is található, amiben halak úsznak, és mindenhová virágok vannak ültetve. Nagyon szép.

Dátum	Tevékenységek
07.01. Hétfő	Reggel 7 órakor elindultunk reggelizni. Ezután Gundula Pinillo asszony tartott tájékoztatást a napi programról. Megkaptuk a bérleteket, amit a szállásra visszaérve elláttunk az igazolványképeinkkel. Ezt követően villamosra ültünk, megnéztük a város szépségeit, a villamoson érvényesítettük a bérleteinket. Ezután vissza tértünk a szállásra, takarítottunk, berendezkedtünk. Vacsorázni indultunk, majd a vacsora után a szálláson filmet néztünk.
07.02. Kedd	Ma reggel 7 órakor elindultunk reggelizni. Reggeli után találkoztunk Jenninel aki elvezetett minket a gyakorlati helyünkre. Itt egy hölgy tájékoztatott minket a munkaidőnkéről, ebédidőnkéről, megkaptuk az öltöző kódját, szekrény kulcsokat. Ezután mindjányunkat kiosztották egy nővér mellé, majd megtudtuk ki hol, hányas szinten fog dolgozni. Én a földszinten dolgozom. Ezután megkezdődött a munka, a nővér bemutatkozott, illetve bemutatta a gondozottakat, és én is bemutatkoztam. A gondozottak és a nővér is nagyon kedvesek, mosolygósak. Próbáltam segíteni, amiben tudtam, illetve mindig követtem a nővért, akit magam mellé kaptam. Játszottam az idősekkel, igaz, nem igazán tudtam beszélgetni velük, jobban szerettem volna de végül is amit tudtunk megértettük egymással. Kimentem a kertbe a gondozottakkal, és ott sétáltam velük. 16.00-kor letelt a gyakorlatom. A szállásra vissza érve elindultunk vacsorázni, majd pihentünk.
07.03. Szerda	Ma reggeli után már kísérő nélkül indultunk a gyakorlati helyünkre. Ügyesen oda találtunk. Átvettük a gyakorlatos ruhánkat, majd mindenki elindult arra az emeletre ahol dolgozik. Szívesen fogadtak, köszöntünk egymásnak. A mozgássérült gondozottat alaposan betakargattuk, majd elindultam vele kertbe, ahol sétáltam vele. Nem sokkal ezután eljött az ebédidő, a nővér elküldött engem is ebédelni. Ebéd után vissza mentem, elmentem a nővérral a gondozottak szobájába, ahol a nővér hosszas ideig beszélgetett velük. Itt elmondhatták a nővérnek személyes problémáikat, kibeszélhették magukból azt, amit más előtt nem igazán szeretnének elmondani. Ez minden nap megtörténik. Ezután elérkezett a kávé idő, ilyenkor a gondozottak kimennek az ebédlőbe, ahol kávé és valamilyen sütemény vagy édesség mellett beszélgetnek. Ezután játszottunk egy kicsit, majd 16.00-kor elindultam az átöltözni. A szállásra vissza értünk, majd nem sokkal ezután elmentünk vacsorázni.
07.04. Csütörtök	Ma reggeli után elindultunk a gyakorlati helyre, ahol átvettük a gyakorlatos ruhát, majd elindultunk a helyünkre. Kivettem sétálni az idős hölgyet, aki értett angolul, így megértettem vele magam, beszélgettünk. Ebéd után játszottunk, majd a nővérral mentem a gondozottak szobájába a beszélgetésre. A kávé időben segítettem elpakolni, bepakoltam a piszkos tányérokat a mosogatógépbe. 16.00-kor elindultam az öltözőbe, majd vissza jöttünk a szállásra. Vacsora után fürödtünk, pihentünk.
07.05. Péntek	Ma reggeli után elindultunk a gyakorlati helyre, ahol reggel tájékoztattak minket, hogy ma csak 15.00-ig dolgozunk, mivel péntek van és ilyenkor ők is előbb végeznek. Nagyon örültünk neki. Kimentem a gondozottakat sétáltatni, majd ebédeltünk. Játszottunk, majd eljött a kávé idő. 15.00-kor elmehettem öltözni, majd vissza a szállásra, később pedig vacsorázni indultunk.

07.06. Szombat	Reggeli után 9-óra ra értünk jött az idegenvezető, majd elindultunk a vonatállomásra. Másfél órát utaztunk, míg megérkeztünk Drezdába. Körbe mentünk a legszebb helyeken, az idegenvezető elvezetett oda, ami szerinte érdekes és látványos. gyönyörű és hatalmas város, nagyon sok ember él itt. Amikor már mindent megmutatott kaptunk szabadidőt, itt mindenki elmehetett vásárolni ahová akart. Megbeszéltük hol találkozunk, és elindultunk. Amikor mindenki vissza tért a találkozási pontra, elmentünk a vonathoz, és haza értünk. vacsorázni mentünk, majd pihentünk.
07.07. Vasárnap	elmentünk reggelizni, ma a reggeli és az ebéd egybe volt tartva. Mikor vissza jöttünk, elkezdtünk mosni. 16.00-kor az OLS-en gyakoroltuk a nyelvet. Elmentünk vacsorázni, majd aludtunk.

Reflexió: Ez a hét jó volt, de nagyon fárasztó. Az otthonban mindenki nagyon kedves velem, próbálnak segíteni amiben tudnak, nagyon türelmesek hozzám. Tetszik a hely, minden jó, csak a kommunikálás nem megy. Drezda nagyon tetszett, nagyon szép város. Várom a következő kirándulást.

Dátum	Tevékenységek
07.08. Hétfő	A csapattal való reggeli után elindultunk a munkahelyre. Amikor megérkeztünk és átvettük a munkaruhánkat munkába álltunk. Ahogy megérkeztem, megkért a nővér, hogy sétáltassam meg a gondozottat az udvaron. Amikor vissza jöttünk segítettem rendet tenni és elpakolni, majd a gondozottak ebédelése közben én is elmentem ebédelni. Amikor vissza jöttem egy másik gondozottal is kimentem sétálni, majd játszottunk.
07. 09. Kedd	Megreggelizés után elindultunk a munkahelyre. Ma nagyon hideg volt, ezért nem mentünk ki sétálni a lakókkal. Ez helyett játszottunk, beszélgettünk. Ebéd után be ültem a nővérrrel a magánbeszélgetésekre, majd még egy kicsit játszottunk amíg végeztem.
07. 10. Szerda	Ma a harmadik emeletre tettek fel engem. Nagyon kedves volt a nővér akivel ma voltam. A betegek is nagyon mosolygósak, jókedvűek voltak. Szeretek ilyen társaságban lenni. Lementünk a nővérrrel és egy-egy beteggel az udvarra sétálni. Majd segítettem az ebéd kiosztásában, ezután én is elmentem ebédelni. Mikor vissza mentem megint lementünk sétálni másik két beteggel, majd játszottunk.
07. 11. Csütörtök	Ma is szokásosan megvolt a reggeli sétálás. Ezt követően sakkoztam odakint egy lakóval, majd eljött az ebédidő. Ebéd után újra kivittem egy gondozottat sétálni , majd be ültem a magánbeszélgetésre. Eljött a kávé idő, segítettem kávé és süteményt osztani, majd elindultunk hazafelé.
07. 12. Péntek	Ma amikor megérkeztem a munkahelyre, foglalkoztatási nap volt. Ma olyat játszottunk, hogy voltak dobozok, amiket piramis alakban kellett felállítani, majd volt két dobópárna, amivel dobtak a lakók. A játék lényege az volt, hogy minél több dobozt eltaláljanak és ledobjanak. Mindenki sorra jutott, és egy táblára írtuk hogy kinek mennyi pontja lett. A végén össze adtuk, és eldől az első három helyezett. A győztes kis jutalmat is kapott. Segítettem a játéknál a ledöntött dobozokat összeszedni, vissza építeni a piramist, és a dobópárnákat az idősek kezébe adtam. Majd ezután felraktak engem a harmadik emeletre, ott segítettem virágokat vágni papírból, levettük az időseket az udvarra, majd mikor vissza mentünk befejeztük a virágok vágását és ragasztását.
07. 13. Szombat	Reggeli után megvártuk az idegenvezetőnket Benjámint aki 9.40-kor érkezett meg. Együtt elindultunk a villamoshoz, majd felszálltunk a buszra, majd vonattal mentünk tovább. Megérkeztünk Lipcsére, ahol Benjámint megmutatott pár szép helyet és utcát, elmondta az érdekességeket, elmondta hogy ez Szászország második legnagyobb városa, 580 ezer fő lakossal rendelkezik. Ezt követően mindenki kapott szabadidőt 12.30-tól 15.30, megbeszéltünk egy találkozási pontot, illetve azt hogy ki kivel lesz, majd mindenki elindult. 15.30-kor a megbeszélt helyen megvártunk mindenkit, majd vissza indultunk Chemnitzbe. Amikor megérkeztünk elmentünk vacsorázni, majd vissza jöttünk a szállásra, ahol már várt minket Herédi Sándor tanár úr és Teknős Miroslava tanár nő, mivel eltelt 2 hét és elérkezett a váltás a tanárok között. Megpakolt kisbusszal érkeztek, mivel a szülők küldtek csomagokat nekünk. Segítettünk kipakolni, majd egy kis pihenő után gyűlést tartottunk. Elmondtuk mi tetszett illetve mi nem tetszett a mai napban, üdvözöltük tanár nőt és tanár urat, a két tanárnőtől pedig elbúcsúztunk, mert reggel már nem tudtunk volna, mivel korán elindultak hazafelé. Mindenki mesélt a helyről ahol dolgozik, elmondtuk hogy érezzük magunkat, ezzel kis ízelítőt adtunk a váltó tanároknak. A gyűlés után mindenki vissza ment a lakásába, pihentünk.

07. 14. Vasárnap	Elmentünk reggelizni, majd mikor vissza értünk elkezdtünk takarítani, felsöpörtem, felmostam, majd pihentünk. Elmentünk vacsorázni, majd mikor vissza értünk lezuhanyoztunk, majd aludtunk.
---------------------	---

Reflexió: Ez a hét jobb volt mint az előző, a gyakorlaton is jobban megértem már magam. Nagyon örülök, hogy türelmesek hozzám a munkahelyen. Örülök tanár nőnek és tanár úrnak, új energiával töltenek el engem, hiszen így emlékeztetnek rá, hogy a fele már eltelt. Drezda jobban tetszett mint Lipcse, bár itt is volt sok érdekesség, szép helyek és szép utcák.

Dátum	Tevékenységek
07. 15. Hétfő	Reggeli után elindultunk a munkahelyre. Sétáltam az idősekkel az udvaron, majd megterítettem az ebédlőben. Ebédnél segítettem ebédet osztani, majd a piszkos edényeket bepakoltam a mosogatógépbe, és megterítettem a kávéidőhöz. Aztán játszottunk együtt a társasjátékkal. Elérkezett a kávéidő, kávé és süteményt osztottam.
07. 16. Kedd	Ma volt az eddigi legjobb napom. Ma egyszer sem hibáztam, mindent megértettem, amit a nővér kért tőlem. Új lakó érkezett, virágot tettem egy vázába, amit az új jövevény asztalára tettem. Sétáltunk a kertben is. Ebéd előtt elhoztam a salátát és a kompótot a konyhából, majd szét osztottam. Megterítettem, és segítettem az ebéd szétosztásában is. A kávé időben kávé és süteményt osztottam a lakóknak.
07. 17. Szerda	Reggeli után elindultunk a munkahelyre. Ma is nagyon jó napom volt. Gyorsan elment az idő és örülök, hogy ma is érttem mindent, amit kértek tőlem. Sétáltattam egy lakót reggelről, majd megterítettem az étkezőben, aztán amikor megérkezett az ebéd segítettem az osztásban. Ezt követően elpakoltam a mosogatógépből, majd előkészítettem az eszközöket a kávé időhöz. Elmentem a konyhába a kávéért, majd a lakóknak süteményt és kávé osztottam.
07. 18. Csütörtök	Ma ,amikor megérkeztem a munkahelyre, a nővérrel körbe jártuk a szobákat és megkérdeztük a lakókat, hogy szeretnének-e sportolni menni a kávéházba. Össze gyűjtöttük őket és elkísértem őket a megbeszél helyre. Segítettem helyet csinálni mindenkinek, majd leültünk és megvártuk azt az egy óra hosszát amíg tornáztak, voltak gyakorlatok amiket mi is csináltunk velük együtt. Ezután megterítettem az ebédlőben, majd amikor megérkezett az ebéd segítettem kiosztani, majd én is elmentem enni. Amikor vissza értem a piszkos edényeket bepakoltam a mosogatógépbe. Ismét megterítettem az ebédlőben a kávéidőhöz. Ezután kipakoltam a mosogatógépből a tiszta táányérokat, poharakat, evőeszközöket és mindent a helyére elpakoltam. Kávéidőben kávé és süteményt osztottam.
07. 19. Péntek	A munkahelyre megérkezve sétáltunk az udvaron a lakókkal. Majd megterítettem az ebédlőben, mikor megérkezett az ebéd segítettem kiosztani az ételt. Víz és üdítőt öntöttem a lakóknak. Majd miután mindenki befejezte, elpakoltam az asztról, és a piszkos edényeket bepakoltam a mosogatógépbe. Majd ismét megterítettem a kávéidőhöz. Elmentem a konyhába a kávéért és a süteményekért, majd kiosztottam az időseknek.
07. 20. Szombat	Ma együtt elindultunk reggelizni, aztán megvártuk az idegenvezetőnket Melanit, aki a reggeliző helyre jött értünk 9.00-ra. Ezután vártunk még egy kicsit míg elindultunk, mert sok időnk volt még a vonatig. Elindultunk a vonatállomásra, majd felszálltunk a vonatra, amivel körülbelül 10 percet utaztunk. Majd Melani elvezetett minket az állatkertbe, ahol először is megbeszéljük, hogy hol és mikor találkozunk. 15.30-ra beszéljük meg hogy találkozunk a bejáratnál. Ezután elindultunk, a kis térképünket nézve. Láttunk lovakat, különféle madarakat, baglyokat, párducot, tigris. Etettem kecskéket, illetve simogattam is őket. Volt sokfajta hal, vízi állat. 14.30-ra már mindenki a bejárat előtt várt, megnéztünk már mindent, így hát nem vártunk tovább , vissza indultunk a szállásra. Amikor vissza értünk volt egy kis pihenő, majd elindultunk vacsorázni.

07. 21. Vasárnap	Ma a reggeli és az ebéd egybe volt, vasárnaponként mindig így van. Elindultunk enni, majd elmentünk mindannyian a tanárokkal együtt a városba sétálni és kicsit szétnézni. Bementünk egy parkba, amiben egy hatalmas szökőkút volt, amiben a Német gyerekek fürödtek, úszkáltak, labdázta, így hát pár csoporttársam is követte őket. Bementek ők is a vízbe, itt eltöltöttünk egy kis időt. Majd ezután vissza jöttünk a szállásra, kitakarítottunk, pihentünk, majd elmentünk vacsorázni.
---------------------	---

Reflexió: Ez a hét gyorsan elment, fárasztó volt, de a hétvégén kipihentük magunkat. Az állatkert is tetszett, szép állatokat láttunk. Következő héttől már indul a visszszámolás!

Dátum	Tevékenységek
07. 22. Hétfő	Ma a harmadik emeleten dolgoztam. Reggel én és a nővér kivittünk pár lakót az udvarra. Tettünk velük egy két kört, majd a műanyag asztalokhoz és székekhez ültünk velük. Itt a nővér beszélgetett velük, jó hangulat volt, neveltünk együtt. Ezután vissza vittük őket az emeletre. Ebédidőben segítettem a gondozottakat a helyükre ültetni, majd segítettem a porcelán tányérokba elosztott ebédet kiosztani. Ezután én is elmentem ebédelni. Mikor vissza értem tejet osztottunk a lakóknak, majd ezután játszottunk és beszélgettünk velük. Kávédőben kávé és süteményt osztottam.
07. 23. Kedd	Ma reggel nem kellett átvegyük a munkaruhát, ugyanis a nővérekkel és pár lakóval elmentünk a kisvasút állomásra. Amikor oda értünk vártunk pár percet, amíg vissza ér a kisvonat, mert éppen úton volt és még nem ért vissza. Addig a gondozottakat a hűvösre toltuk, és türelmesen vártuk ,hogy vissza érjen a vonat. Amikor megérkezett, az ott dolgozó alkalmazottak segítőkészek voltak, segítettek a gondozottakat felségíteni a vonatra. Ezután mi is beszálltunk, és elindultunk. A kisvonat két kört tett, körülbelül 10-15 percet utaztunk rajta. Mi és a lakók is élveztek, integettünk az embereknek akiket láttunk menet közben. Ezután vissza indultunk az otthonba, a lakók és én is ebédelni mentünk, majd újra a harmadik emeletre indultam. A nővérral bementem egy lakó szobájába, ahol részese lehettem a kettejük közötti beszélgetésnek, majd meglátogattunk egy másik gondozottat is , és ott is beszélgetés történt. A kávédőben segítettem a lakókat az ebédlőben a helyükre tolni, majd kávé és süteményt osztottam nekik.
07. 24. Szerda	Ma én és az egyik magyar társam ismét vonatozni mentünk más lakókkal. A nővérekkel elindultunk a kisvasútállomáshoz az időseket tolvá magunk előtt. Amikor megérkeztünk megjött az otthon kisbusza, amivel a rollátorral közlekedő lakók érkeztek. Amikor vissza ért útjáról a kisvonat, az ott dolgozók hoztak egy két lépcsőfokos kis fellépőt, ami segítette l a rollátorral közlekedő idősek könnyebb felszállását a járműbe, illetve azokét, akik a kerekés székből még fel tudtak állni és fel lépkedni ennek segítségével. Azon lakóknak, akik ténylegesen mozgássérültek, nekik egy fémből készült segédeszközt hoztak, melynek egyik felét a vonat feljárójához lehetett rögzíteni, másik fele pedig a járdán volt. Ezen feltolták a kerekés székes lakókat. Majd mikor mindenki felkerült, beszálltunk mi is és elindultunk. Ugyanannyit mentünk, mint tegnap. Amikor vissza érkeztünk, a segédeszközök segítségével le is segítettük a lakókat a vonatról, majd vissza indultunk velük az otthonba. Mikor vissza értünk a lakók és mi is elmentünk ebédelni. Ezután sétáltunk az udvaron, ki ültünk egy kis időre. Majd érkezett a kávédő. Segítettem kávé és süteményt osztani.
07. 25. Csütörtök	Ma elindultunk az utolsó gyakorlati napra. Amikor megérkeztünk át akartuk adni az ajándékba vett virágot a főnöknek, de szabadságra ment, így megkértünk egy ott dolgozó irodista hölgyet, aki nagyon kedves volt, hogy adja oda neki, amikor megérkezik. Ezután én és a nővér levittünk pár lakót az udvarra, leültünk egy árnyékos helyre, majd egy könyvből találós kérdéseket olvasott nekik. Amikor ezt befejeztük vissza vittük a gondozottakat a harmadik emeletre, majd eljött az ebédidő. Segítettem ebédet osztani, majd én is elmentem ebédelni. Ezután a nővérek lekísértek minket a kávéházba, ahol magyar társaim, és a nővéreink vártak minket, illetve a nagyobb rangú személyzet. Itt kihívtak minket, felálltunk és kimentünk, majd megkérték a németet értő társamat, hogy fordítsa le nekünk, amit mond. Megköszönték, hogy ott voltunk, hogy mindig mosolyogtunk és nem láttak minket fáradtnak, elmondták, hogy senkinek nem volt ránk panasz.

	<p>Nagyon megható pillanat volt ez a számunkra. Ajándékot is kaptunk, melyben van pár emlékeztető ajándék, például az otthon saját logójával ellátott bögre, kulacs és még sok más. Mindannyian elérékenyültünk, megöleltünk mindenkit, mindenkitől elbúcsúztunk és együtt sírtunk egy kicsit. Majd azt mondták, hogy elmehetünk így egy órával előbb letelt az utolsó nap.</p>
07. 26. Péntek	<p>Ma együtt elindultunk reggelizni, majd ezután megkaptuk a certifikációt, amit megnézhattunk, lefényképezhattunk, de a tanárok vissza is szedték tőlünk, mert ünnepélyes keretek között szeretnék majd az iskolában kiosztani a részünkre. Ezután elmentünk bowlingozni, ami nagyon jó szórakozás volt számomra, most próbáltam ki először, és nagy élmény volt nekem, és társaimnak is. Ezután elmentünk vacsorázni, majd vissza indultunk a szállásra, ahol már mindenki elővette a táskáit, és megkezdődött a bepakolás, és a lakás kitakarítása. Mindent rendben kellett hagyni, úgy kellett vissza adnunk a lakást, mint ahogy megkaptuk. Este megérkezett a buszsöfőrünk a busszal, amivel holnap útra kelünk. Amikor megérkezett, a bőröndöket és táskákat már bepakolhattuk a csomagtartóba. Ezután a tanárok megbeszélték a söfőrrel, hogy holnap hánykor indulunk el. Ezt követően a tanárok gyűlést rendeztek, ahol elmondták, hogy holnap reggel 7 órára tervezzük az indulást. Vissza jöttünk a lakásba, lezuhanyoztunk, majd mindenki lepihent az utolsó éjszakán, amit itt töltünk.</p>
07. 27. Szombat	<p>Elérkezett ez a reggel is. Reggel 6 órakor felébredtem, lezuhanyoztam, elkészültem. Még utoljára körbe néztem, hogy nem e hagyok itt valamit, majd fogtam a táskám, és elindultam le a ház elé, mert este megbeszéltük, hogy ott találkozunk. Beszálltunk a buszba, megvártunk mindenkit. Elhelyezkedtünk, majd reggel 7 órakor útnak indultunk Magyarországra, hazafelé.</p>

Reflexió: Eltelt ez a hét is. Elérkezett a szombati nap, amikor elindultunk haza. Őszintén megmondva, az elején vártam azt a napot, de mikor érkezett egy kicsit szomorú voltam, hogy itt kell hagynom ezt a helyet, amit éppen most kezdtem megszokni. Ez egy örökre szóló élmény az életemben, nagyon örülök, hogy eljutottam ide, és egy teljes hónapot itt lehettem kint. Sosem felejttem el a Küchwaldparkból való búcsúzást, nem felejttem el az arcukat, a közös nevetéseket, a búcsúzást, az érzékeny pillanatokat. Nagyon örülök, hogy így fogadtak minket, mindenki nagyon kedves volt velünk. Köszönöm a program szervezőinek ezt a lehetőséget.

Fotók:



Munkanapló lezárásának időpontja: 2019. 07. 27

A gyakorlati munkanaplót ellenőrizte és értékelte:

Sinkóné Szrenka Anikó
igazgató

Kalóz Erika
szakmai igazgató helyettes

Herédi Sándor
gyakorlati oktatásvezető

Kőszeghy Gabriella
oktató

Időpont: 2019. 09.06

NÉMETORSZÁGI SZAKMAI GYAKORLAT MUNKANAPLÓ



Szalkai Boglárka

név

2019. június 30.- 2019. július 27.

A gyakorlati hely bemutatása: A mi gyakorlati helyszínünk a városon kívül esett, ahová húsz perc villamosozással lehetett eljutni. Aztán még meg kellett másznunk egy hatalmas dombot, aminek a tetején egy templom és a mindennapi gyakorlati helyszínünk található. Az idősek otthona kívülről is nagyon jól néz ki, igényes, látszik, hogy sokat dolgoztak és foglalkoztak vele. Az épület három emeletből, egy földszintből és egy alagsorból állt, ahol a konyha volt található. Mi a földszinten voltunk, ahol többféle termék volt külön a gondozottaknak a játékokra és a különböző tornagyakorlatokra. A földszinten volt kettő nagy étkező és fürdőszoba is. Volt egy pihenő szoba ahol a gondozottak a délutáni csendes pihenőt töltötték. Az étkező nagyon felszerelt volt, egy hosszú pult volt található benne, egy csomó evőeszköz, mosogatógép és egy hosszú étkezőasztal. A fürdőszoba is nagyon felszerelt volt, nagyon korszerű fürdőkád volt, amit oldalt lehetett felnyitni és dönteni és emelni is lehetett. A pihenő szobában volt egy csomó szék, amiket fel lehetett nyitni a lábresznél és hátra lehetett dönteni benne. Voltak pokrócok, különböző színekben és szekrények amiben rengeteg féle játék volt.

Dátum	Tevékenységek
07.01. Hétfő	A mai napon reggel 7 órakor elmentünk reggelizni,majd reggeli után elmentünk egy megbeszélésre. Ezen a megbeszélésen elmondták,hogy mik a házirendben betartandó szabályok és elmondták
07.02. Kedd	A mai napon a reggeli után elmentünk a gyakorlati helyszínre, ahol eligazítottak minket majd kiosztottuk gondozottaknak a tízórait és széosztottuk az innivalót. Amikor végeztek összeszedtük a tányérokat majd játszottunk és beszélgettünk velük. Aztán elkísértük őket csendes pihenőre. Később kiosztottuk az uzsonnát majd összehajtogattuk és kivittük sétálni a gondozottakat a friss levegőre.
07.03. Szerda	A mai nap amikor megérkeztünk a gyakorlati helyszínre kiosztottuk az innivalókat majd letöröltük az asztalt és játszottunk a gondozottakkal kérdezz-felelek. Ezután megérkezett az ebéd amit széosztottunk a gondozottaknak, és öntöttünk nekik innivalót. Ebéd után leszedtük az asztalt majd letöröltük. Elkísértük az időseket egy másik szobába aludni. Délután megkapták az uzsonnájukat majd ismét játszottunk méghozzá bingót. utána átvették a cipőjüket és kivittük őket sétálni az udvarra.
07.04. Csütörtök	A mai nap széosztottuk reggel a gondozottaknak az innivalót, majd amikor végeztek leszedtük az asztalt és letöröltük. Ezután kimentünk a hátsó udvarra és díszítettünk estére a nyári fesztiválra. Előkészítettünk mindent az estére. Székeket és asztalokat raktuk szét. Aztán megjött az ebéd amit széosztottunk az innivalóval együtt majd ebéd után leszedtük az asztalt és elkísértük a gondozottakat csendes pihenőre. A csendes pihenő után kiségettük az időseket a hátsó udvarra,ahol megtartották a nyári fesztivált. Az időseknek voltak játékok és élő zene is. Aztán grilleztek amit mi osztottunk szét,majd süteménnyel és kávéval kínáltuk őket.
07.05. Péntek	A mai napon beszélgettünk reggel a gondozottakkal,majd teát osztottunk nekik,aztán társasjátékoztunk velük,társas után letöröltük az asztalt,majd széosztottuk az ebédet. Ebéd után csendes pihenő volt,majd ismét letakarítottuk az asztalt és kivittük a gondozottakat a friss levegőre.
07.06. Szombat	A mai napon elmentünk reggelizni,majd a vonatállomáson várva a vonatot beszélgettünk és az idegenvezető elmondta,hogy mit fogunk csinálni ha megérkeztünk Drezdába. A vonatra felszállva beszélgettünk és játszottunk a többiekkel,majd amikor megérkeztünk az idegenvezető bemutatta a város fontosabb helyszíneit. Láttunk nagyon szép szökőkutakat és szobrokat,megnéztük a teret ahol bementünk a templomba ami csodaszép volt. Ezután elmentünk egy kastély udvarba ami szintén gyönyörű volt. Ezután volt három óra szabadidőnk,amit további városnézéssel és evéssel töltöttünk. A három óra eltelte után elmentünk a találkozási pontra,megvártuk a többieket,majd a vonatállomás felé vettük az irányt és elindultunk hazafelé. Hazafelé pihentünk és beszélgettünk. Miután megvacsoráztunk elvonultunk a szobánkba és kipihentük a nap fáradalmait.
07.07. Vasárnap	A mai napon egybe volt a reggeli és az ebéd amit brunch-nak hívnak. A brunch után hazamentünk és megcsináltuk a számítógépen a nyelvi kurzusos feladatokat,majd kitakarítottuk a szobát és a fürdőszobát. Mostunk,szárítottunk. Később elmentünk vacsorázni,majd bepakoltunk másnapra és elmentünk aludni.

Reflexió:Összességében a hét nehezen indult,nehéz volt megszokni az új környezetet,a nyelvet és az embereket. Furcsa volt nem otthon lenni. De a hét végére valahogy minden otthonossá vált,megteremtettük a saját kis lakókörnyezetünket,a munkahelyen is többé-kevésbé már sikerül a kommunikáció és megtudjuk értetni magunkat. Az utazást is

„Veled Másokért”

megszerettem a héten. Azt,hogy másik két emberrel kell osztoznom a szobán egyáltalán nem zavar,sőt nagyon szeretek velük együtt lakni. A hétvége is jó volt,csak gyorsan eltelt. De lényegében nem bántam meg,hogy eljöttem.

Dátum	Tevékenységek
07.08. Hétfő	A mai napon reggeli után megérkeztünk a gyakorlati helyre, ahol összeszedtük a reggeli után a tányérokat a gondozottaktól, majd innivalót töltöttünk nekik és játszottunk velük. Játék után meghoztuk az ebédet amit szétosztottunk, majd mi is megebédeltünk. Ebéd után letakarítottuk az asztalt és elkísértük az időseket a csendes pihenőre. Amikor a pihenőnek vége volt, beszélgettünk az idősekkel és szétosztottuk nekik az uzsonnát. A tányérok összeszedése után haza mentünk.
07. 09. Kedd	A mai napon reggel kitöltöttük a gondozottaknak az innivalót és összeszedtük a reggeli utáni tányérokat. Ezután társasjátékoztunk és beszélgettünk velük. Akinek kellett segítettünk elmenni mosdóba. Játék közbenadtunk nekik kekszet és tejet. Játék után megérkezett az ebéd amit szétosztottunk, majd mi is megebédeltünk. Ebéd után összeszedtük a tányérokat és a poharakat, majd letöröltük az asztalt. Ezután elkísértük a gondozottakat a csendes pihenőre. Csendes pihenő alatt letakarítottuk a székeket és felmostunk. A pihenő után kaptak uzsonnát a gondozottak.
07. 10. Szerda	A mai napon reggel öntöttünk a gondozottaknak reggel innivalót és beszélgettünk velük, majd átrendeztük az étkezőt és a székek segítségével egy kisebb kört alkotva ültünk szemben egymással. Megcsináltunk néhány egyszerű tornagyakorlatot és labdázunk egy kicsit. Aztán szóban játszottunk, majd visszarendeztük az étkezőt és az ebéd kiosztása után kipakoltunk a mosogatógépből. Az ebéd után összeszedtük a tányérokat és segítettünk átmenni a gondozottaknak a csendes pihenős szobába. Délután érdekes tényeket olvastak fel nekik egy könyvből.
07. 11. Csütörtök	A mai napon reggel bementünk és beszélgettünk a gondozottakkal, majd megkérdeztük tőlük, hogy vannak és, hogy jól érzik-e magukat. Aztán letöröltük az asztalt és bepakoltuk a mosogatógépbe a tányérokat. Ezután szétosztottunk gombokat és bingó táblákat, majd felolvastuk a számokat és bingóztunk velük. Bingó után elmentünk az ebédért, majd amikor visszaértünk, szétosztottuk, majd mi is megebédeltünk. Ebéd után leszedtük és letöröltük az asztalt, majd elkísértük a gondozottakat a mosdóba és a csendes pihenőre. Csendes pihenő után kaptak uzsonnát, majd kivittük őket a friss levegőre.
07. 12. Péntek	A mai napon miután megérkeztünk a gyakorlati helyre színeztünk a gondozottakkal, aztán én elmentem megfürdetni egy bácsit. A fürdőkád nagyon speciális volt, lehetett emelni és dönteni is. Az oldalát fel lehetett nyitni. Miután megfürdettem és megmostam a haját, aztán felöltöztettem és visszakísértem őt a többiekhez. Ezután körbeadtunk játék figurákat, de nem szabadott megnézni és ki kellett találni, hogy mi az. A játék vége után elmentünk az ebédért, majd szétosztottuk és mi is megebédeltünk. Ebéd után leszedtük az asztalt, majd bepakoltunk a mosogatógépbe és felmostunk. A gondozottakat elkísértük a csendes pihenőre. A pihenő után kaptak uzsonnát, majd kikísértük őket a friss levegőre.
07. 13. Szombat	A mai napon reggel elmentünk reggelizni, majd az idegenvezető segítségével elmentünk a vasútállomásra, ahol egy óra vonat út után eljutottunk Lipcsébe. Körbevezetett minket a városban, majd mint a múltkor ismét kaptunk pár szabad órát, amit eltölthettünk. Ezért hát elmentünk vásárolni és enni és szétnéztünk a városban. Megbeszéltük, hogy hol fogunk találkozni és amikor mindenki odaért, elindultunk hazafelé. Itthon elmentünk vacsorázni, majd haza érve összepakoltunk a szobában és rendet raktunk.

07. 14. Vasárnap	Ma reggel elmentünk az étterembe megenni a reggelit és az ebédet, majd miután hazaértünk kitakarítottunk, levittük a szemetet és kimostunk. Este elmentünk vacsorázni, majd bepakoltunk holnapra és lefeküdtünk.
---------------------	--

Reflexió:

Ezen a héten is nagyon jól éreztem magam itt Chemnitzben, nagyon szeretek a többiekkel lenni és már-már kezdem megérteni és megértetni magam németül is. Ez a hét is szinte elrepült, nagyon gyorsan mennek a napok és észre se veszem és már itt a hétvége. A gondozottakkal is nagyon jól megvagyunk, beszélgetünk és játszunk, ezért gyorsan telik az idő.

Dátum	Tevékenységek
07. 15. Hétfő	A mai napon reggel beérve a munkahelyre beszélgettünk és játszottunk a gondozottakkal,majd miután elfogyasztották a tízórait,összeszedtük a tányérjaikat és bepakoltuk őket a mosogatógépbe. Ismét játszottunk velük,majd elmentünk az ebédért,aztán kiosztottuk és mi is megebédeltünk. Ebéd után összeszedtük a tányérokot és elpakoltunk,majd elkísértük őket a mosdóba aztán csendes pihenőre. Csendes pihenő után megterítettünk az uzsonnához,majd kiosztottuk az uzsonnát és a kávé. Ezután összeszedtük a tányérokot és a poharakat,majd játszottunk velük.
07. 16. Kedd	A mai napon megérkeztünk a gyakorlati helyszínre játszottunk és beszélgettünk a gondozottakkal. Kitöltöttük az innivalót és szétosztottuk az ételt. Miután végeztek,összeszedtük a tányérokot és bepakoltuk őket a mosogatógépbe. Ismét játszottunk. Később elmentünk az ebédért amit kiosztottunk,majd mi is megebédeltünk. Ebéd után összeszedtük a tányérokot és elmosogattunk. Ezután elkísértük a gondozottakat a mosdóba,majd a csendes pihenőre. A csendes pihenő után kiosztottuk a teát és az édességet,majd letakarítottuk az asztalt és hazafelé vettük az irányt.
07. 17. Szerda	A mai napon amikor megérkeztünk a gyakorlati helyre,akkor leszedtük az asztalt és átrendeztük az étkezőt a játékhoz. Nagy pálcikákkal játszottunk,amiket szét kellett teríteni az asztalon. Amikor végeztünk a játékkal akkor kiosztottuk a meleg tejet és a kekszet. Utána letakarítottuk az asztalt és beszélgettünk,majd nem sokkal később elmentünk az ebédért amit kiosztottunk és mi is megebédeltünk. Ebéd után elkísértük a gondozottakat a mosdóba,majd a csendes pihenőre. A pihenő után megitták a kávéjukat és megették a süteményeiket,majd kivittük őket a friss levegőre.
07. 18. Csütörtök	A mai napon letakarítottuk az asztalt reggel,majd elmentünk egy kisebb szobába ahol labdázunk és egyszerű tornagyakorlatokat végeztünk. Aztán beszélgettünk majd elmentünk az ebédért amit szétosztottunk. Ebéd után mindenkit elkísértünk a mosdóba és a csendes pihenőre. Csendes pihenő után a gondozottak megették a süteményeket és megitták a kávé,majd kivittük őket a friss levegőre.
07. 19. Péntek	A mai napon megérkeztünk a gyakorlati helyre és kiosztottuk a teát és a kekszet. Utána összeszedtük a tányérokot,majd bingót játszottunk. Bingó után beszélgettünk és elkísértük a mosdóba akinek el kellett mennie. Ezután megterítettünk és elmentünk az ebédért,amit kiosztottunk,majd mi is megebédeltünk. Ebéd után ismét elkísértük őket a mosdóba,majd a csendes pihenőre. Ezután felmentünk az első emeletre és kivittünk három gondozottat a friss levegőre. Ott beszélgettünk velük,majd visszavittük őket. Délután kiosztottuk a kávé és a süteményeket,majd összeszedtük a tányérokot és bepakoltunk a mosogatógépbe.
07. 20. Szombat	A mai napon elmentünk reggelizni,aztán egy kedves lány elvezetett minket az állatkertbe,ahol kaptunk pár óra szabad időt,hogy szétnézzünk. Láttunk leopárd etetést,megnéztük a vadmacskákat,aztán kecskét ettünk,majd mi is elmentünk enni. Szerintem az állatoknak nagyon kevés életterük van,kicsik a ketrecek és kevés a hely. Nem sokkal később találkoztunk a többiekkel és vártunk a vonatra. Miután visszaérkeztünk,elmentünk vacsorázni.

07. 21. Vasárnap	A mai napon elmentünk az étkezdébe bruncholni, csirke nuggets és sültkrumpli volt, nagyon finom volt. A brunch után a városközpontba mentünk és megnéztük a Karl Marx fejszobrot ismét. Aztán elmentünk egy parkba, ahol csodaszép virágokat láttunk és egy hatalmas szökőkutat. Nagyon jó idő volt, szépen sütött a nap. A park után elmentünk a centrumba, ahol kirakodó vásár volt. Ettünk egy fagyit is ami teljesen másféle ízű volt mint az otthoni. Nem sokkal később pedig haza mentünk és mostunk, takarítottunk. Este elmentünk vacsorázni, majd miután haza értünk társasjátékoztunk.
---------------------	--

Reflexió: A hét hosszú volt és fárasztó de minden erőfeszítést megért. A munkahelyen jól mentek a dolgok, már megértjük és megértetjük magunkat, hozzuk és visszük az ebédet, mi osztjuk szét és mi pakolunk el. A hétvégék is nagyon jók, jók a kirándulások eddig nekem Drezda tetszett a legjobban, nagyon szép volt és érdekes. Ez a hét is eltelt és már nem sok van hátra, várom a haza utat, de sosem fogom elfelejteni, hogy milyen jól éreztem magam itt és, hogy ez egy mekkora lehetőség volt számunkra. Persze voltak nehézségek, de mindezek ellenére is szerettem itt lenni.

Dátum	Tevékenységek
07. 22.	A mai napon reggel beérve a gyakorlati helyre elkísértük néhány gondozottat a mosdóba, aztán két külön szobában leültünk játszani. Én egy pálcikás játékkal játszottam a gondozottakkal. A játék végezte után szétosztottuk nekik a tejet és a kekszet. Ezután kikísértük őket a friss levegőre, sétáltunk és beszélgettünk velük, majd leültettük őket a padra. Nem sokkal később elmentünk az ebédért, aztán szétosztottuk és mi is megebédeltünk. Az ebéd után összeszedtük a tányérokat és az evőeszközöket és bepakoltunk a mosogatógépbe. Ezután elkísértük a gondozottakat a mosdóba és a csendes pihenőre. Aztán kivittünk három gondozottat a friss levegőre. Sétáltunk velük, majd kiültettük őket a teraszra és beszélgettünk velük. Amikor jelezték, hogy menni szeretnének akkor felvittük őket a helyükre. A csendes pihenő után szétosztottuk a kávé és a süteményeket. Miután elfogyasztották, összeszedtük a tányérokat és a poharakat, bepakoltuk őket a mosogatógépbe, majd kikísértük a gondozottakat a friss levegőre.
07. 23.	A mai napon amikor beértünk a gyakorlati helyre, leültünk és néztük ahogyan az egyik ápoló játszik a gondozottakkal. Utána szétosztottuk a tejet és a kekszet, majd kivittük a gondozottakat sétálni a friss levegőre. Miután visszaértünk velük, leültettük őket és beszélgettünk, aztán behoztuk őket és leültettük őket az étkezőasztalhoz. Később elmentünk az ebédért amit kiosztottunk és mi is megebédeltünk. Ebéd után összeszedtük a tányérokat és letöröltük az asztalt, majd elkísértük a gondozottakat a mosdóba és a csendes pihenőre. Később kivittünk három bent lakót az első emeletről és megsétáltattuk őket a friss levegőn. A teraszon ültünk velük, amikor jött a gondnok és megetette a teraszon lévő ketrecben a tengeri malacokat. Voltak kicsik is, amiket megsimogathattunk. Az etetés után visszavittük a három bent lakót és lementünk a földszintre, majd kiosztottuk a kávé és a süteményt és kivittük a gondozottakat a friss levegőre.
07. 24.	A mai napon amikor megérkeztünk a gyakorlati helyre, beültünk egy kisebb szobába ahol kör alakban voltak a székek. Labdás gyakorlatokat és torna gyakorlatokat végeztünk, majd a végén egy ABC-s játékot játszottunk, ahol városokat kellett mondani az ABC betűivel. Az egyik gondozott ki tudta mondani azt, hogy Ferencváros. Nagyon szép artikuláltan mondta. A játék után elkísértük őket a mosdóba, majd kiosztottuk nekik a tejet és a kekszet. Miután befejezték, elpakoltunk és kivittük őket a friss levegőre és sétáltunk velük. A séta után visszakísértük őket az étkezőbe ahol megterítettünk, majd elmentünk az ebédért és kiosztottuk, majd mi is megebédeltünk. Ebéd után összeszedtük a tányérokat és bepakoltuk őket a mosogatógépbe. Ezután elkísértük a gondozottakat a mosdóba, majd a csendes pihenőre. A csendes pihenő után kiosztottuk a kávé és a süteményt, majd amikor végeztek, összeszedtük és bepakoltuk a mosogatógépbe. Ezután kivittük őket a friss levegőre.
07. 25.	A mai napon beérve a gyakorlati helyre, leültünk az asztalhoz és néztük ahogyan az ápolónő játszik a gondozottakkal. Amikor a játéknak vége volt akkor kiosztottuk a tejet és a kekszet. Amikor végeztek akkor összeszedtük és bepakoltunk a mosogatógépbe, aztán elkísértük őket a mosdóba, majd kivittük őket a friss levegőre. Utána bementünk és megterítettünk, majd elmentünk az ebédért amit kiosztottunk és mi is megebédeltünk. Ebéd után összeszedtük a tányérokat és elkísértük a gondozottakat a mosdóba, majd a csendes pihenőre. Ezután odaadtuk a főnövérnek az ajándékot köszönetképpen és ezzel véget ért a nyári gyakorlatunk.

07. 26.	A mai napon miután elkészültünk elmentünk reggelizni, majd elmentünk átvenni a certifikációinkat. Mindenki átvette az oklevelét és kezet fogtunk, majd összeálltunk pár kép erejéig. Utána visszamentünk a szállásra pihenni egy kicsit, majd nem sokkal később elmentünk ebédelni és ebéd után mentünk a villamoshoz, ami bevitt a központba, onnan pedig busszal mentünk a bowling teremig. Mindenki csapatokba rendeződött és elkezdtünk játszani. Nagyon élveztük és igazán jól éreztük magunkat. A bowling után vártunk még egy keveset a buszra, majd a centrumban elmentünk innivalót és hűtő mágnest venni. Miután végeztünk visszamentünk a szállásra és pihentünk, pakoltunk, mostunk. Hat előtt elindultunk vacsorázni. A vacsora és az ebéd is nagyon finom volt a mai napon. Vacsora után csináltunk egy közös képet a séffel aki elbúcsúzott tőlünk és azt mondta, hogy reméli, hogy jövőre is találkozunk.
07. 27.	A mai napon korán reggel felkeltünk, hogy kitakarítsunk és még összeszedjük a maradék cuccainkat. A bőröndöket levittük a földszintre és bepakoltunk mindent a buszba. Az enni és innivalókat felvittük magunkkal a buszba. Amikor minden készen állt, leadtuk a kulcsokat is akkor búcsút vettünk a háztól, ami egy hónapig volt az otthonunk és elindultunk hazafelé és ezzel lezárult a nyári gyakorlat.

Reflexió: Ez a hét is gyorsan elment akárcsak a többi, összességében nagyon jól éreztem magam. Úgy érzem, hogy sokat fejlődtem ezalatt az egy hónap alatt. Most már érezhető volt a héten, hogy lassacskán a vége felé közeledünk. Mindenki búcsúzkodott tőlünk, ahogyan mi is az itt megismert és megszokott emberektől. A sok búcsú után még várt ránk egy kis takarítás és egy kis pakolás is, de azon is túljutva lassan haza indultunk. Nagyon vártam már a haza utat, hiszen hiányzott a megszokott környezet, a nyelv amit beszélek és természetesen a családom is.

Fotók:



Munkanapló lezárásának időpontja: 2019. 07. 27

A gyakorlati munkanaplót ellenőrizte és értékelte:

Sinkóné Szrenka Anikó
igazgató

Kalóz Erika
szakmai igazgató helyettes

Herédi Sándor
gyakorlati oktatásvezető

Kőszeghy Gabriella
oktató

Időpont: 2019. 09.06

NÉMETORSZÁGI SZAKMAI GYAKORLAT
MUNKANAPLÓ



Csonka Tamás Kevin
név

2019. június 30.- 2019. július 27.

A gyakorlati hely bemutatása:

Dátum	Tevékenységek
07.01. Hétfő	6:40-kor keltünk szobatársammal. Felöltöztünk majd gyalog elmentünk a étterembe ahol megkaptuk a reggelinket. A reggeli svédasztalos (önkiszolgálós) volt. Miután megreggeliztünk Frau Gundula Pinillo körbevezetett minket az épületben és felolvasta a ránk vonatkozó szabályokat. Megkaptuk a havi bérletet, majd visszajöttünk a szállásra ahol közösen ráragasztottuk a képeket. Egy kevés pihenés után elmentünk ebédelni. Az ebéd meleg étel volt. Az ebéd után egy fiatal lány (Jenin) egy városnézésre vitt el bennünket. Megmutatta a chemnitz-i látnivalókat majd visszajöttünk s egy kicsi pihenő után elmentünk egy megbeszélésre a tanárnő szobájába , ahol az aznapot megbeszéltük a holnapi nappal együtt, illetve lefektettük az alapvető viselkedési és normaszabályokat. A gyűlés után elmentünk vacsorázni, ahol hideg és meleg étel is volt, lehetett választani. Az étkezés után visszajöttünk a szállásra. Este 22:00-kor volt a lámpaoltás, lefűrödtünk, lepihentünk.
07.02. Kedd	A mai napon 6:30-kor keltünk, felöltöztünk, majd közösen elmentünk a villamoshoz, és azzal mentünk reggelizni. Aznap is önkiszolgálós reggeli volt. A reggelizés után megvártuk a csoportvezetőt aki megmutatta nekünk , hogy merre kell menni a gyakorlati helyre. Alloheim Senioren-Resident. Egy 4 emeletes Idősek Otthonában lesz a gyakorlatunk. Az ott dolgozó főnövér körbevezetett bennünket , majd elmondta hogyan fog felépülni a gyakorlati napunk. Megkaptuk az öltöző kulcsokat, majd visszajöttünk a szállásra. A szobában rendet raktunk, majd a többiekkel együtt a vacsora előtt megbeszéltük, hogy kinek milyen volt a gyakorlat, mindenki elmondta tapasztalatát és félelmeit, gondolatait. Ezek után elmentünk vacsorázni. Vacsora után felvettük a másnapi reggelit majd visszajöttünk közösen. Kimehettünk tollasozni, játszani vagy beszélgetni. A lámpaoltás ugyan úgy 22:00-kor volt. A szálláson rajtunk kívül még spanyolok és bulgárok is vannak.
07.03. Szerda	Mai napon reggel 5-kor keltünk fel, elkészültünk majd a 5:45-ös villamossal egyedül elmentünk a gyakorlati helyszínre. A gyakorlat 6:30-kor kezdődött. Minden gyakorlatos mellé beosztottak egy ott dolgozó ápolót/ápolónőt. mindenki egyedül volt egy emeleten. Az ápolók megmutattak az adott emeletet, bemutattak minket a gondozottaknak és megmutatták hogy hogyan zajlik ott egy reggel. A gondozottakat felébresztették, bekísérték a fürdőszobába és ott egy reggeli fürdetést mutatták meg. minden gondozottnak van felső és alsó részre használandó törölköző es mosdató kesztyű. A gondozott ágycát mindig rendesen megcsináltuk, mag segítettünk a reggelihez előkészíteni , a beteget bekísérni majd akinek kellett azt megettették. a reggeli végeztével visszakísértük a szobájukba majd ha kellett segítettünk amiben tudtunk. nekünk a reggeli szünet ez után volt. 15 perces szünet volt. Miután a szünetünknek vége volt , megkerestük a mellénk beosztott ott dolgozót majd végig jártuk a szobákat. A szennyes törölközőt lecseréltük egy újabbra, ha kellett ágyasztunk, pelenkázást is megmutatták. 11:30-tól volt az ebédeltetés. 12 órától volt a mi ebédidőnk. 13:10 –kor elindultunk haza, majd itthon egy kisebb pihenés után egy megbeszélés volt, az aznappal kapcsolatban. Közösen elmentünk ebédelni majd utána szabadfoglalkozás volt. 22 óra után lámpa oltás , vagy halkán kellett lennünk.

07.04. Csütörtök	<p>A mai napon reggel segítettem a reggeli mosdatásban, és ágyaztam. Segítettem a gondozottnak megmosni a hátát, az arcát s próbáltam úgy mosdatni, hogy ne érezze azt hogy kiszolgáltattott. A gondozottak együttműködőek voltak. Segítettem a reggeli kiosztásában illetve reggeliztetésben. Miután ezzel végeztem, én is elmehettem reggelizni. Reggeli után segítettem a mosodában a ruhák levitelében-felvitelében.</p> <p>Ebédnél is segítettem etetni majd én is ebédelhettem. 13:10kor elengedtek és hazajöhettem.</p>
07.05. Péntek	<p>Reggel mikor beértem egy új ott dolgozóval ismerkedtem meg. Ő segített nekem amiben tudott. nagyon kedves volt velem. Megmutatta, hogy hogyan kell kiosztani a gyógyszert (miben én is később csinálhattam), hogyan kell inzulin beadni és a pelenkázásban is segített. Miután a otthonból hazaengedtek minket, a tanárnők elengedtek minket a városba, ahol tudtunk sétálni, ruhákat illetve ajándék tárgyakat vásárolni. Onnan egyedül vissza mentünk majd a szobában még az osztálytársakkal és a szobatársammal játszottunk majd 23:00-kor elmentek és lefeküdtünk mi is.</p>
07.06. Szombat	<p>Reggel 7:15-kor keltünk fel, hogy a 8:06-os villamost elérjük. Elmentünk reggelizni majd miután az étkezéssel végeztünk elmentünk a csoportvezető segítségével a vonat álmára, hogy a Drezdába indulóra felszálljunk. Az út másfélóra volt. Miután megérkeztünk a vezető megmutatta a város nevezetes dolgait. Mint például: A csodaszép templomokat, az operaházat. Kettő és félóra megengedték nekünk a tanárok, hogy egyedül elmehessünk enni vagy vásárolni a városba. Elmentünk dönert enni, és vásárolni ajándék tárgyakat otthonra. Közösén visszautaztunk a szállásra majd vacsoráztunk. Utána megünnepeltük Szende születésnapját és elmentünk lefeküdni.</p>
07.07. Vasárnap	<p>A mai napon reggel 9-kor egy reggeli-ebédet kaptunk, ami egy meleg ételből illetve egy a reggelinél már megszokott hidegtájból állt. Az étkezés után visszajöttünk a szállásra majd egy kis pihén után elkezdtünk takarítani. A takarítás felosztott volt. Én elmosogattam, míg a szobatársam levitte a szemetet és felsöpött és én felmostam. Össze szedtük a szennyes ruháinkat majd levittük kimosni. Majd pihentünk újra egy keveset. A pihenő után Kőszeghy tanár nő segítségével elkezdtük a német felkészítő folytatását. Segített belépni, és elmondta, hogy mikor hogyan kell. Egy órát csináltuk majd utána szabad foglalkozás volt. Osztálytársak átjöttek majd velük beszélgetünk és játszottunk.</p>

Reflexió: Nekem ez a hét nagyon tetszet. A mennyire féltam a gyakorlattól és a nyelvtől most már annyira nem félek. Még néha vannak problémák a nyelv megértésével, de a gondozók nagyon kedvesen állnak hozzám. Remélem, hogy a következő hetem ugyan ilyen jó lesz vagy jobb.

Dátum	Tevékenységek
07.08. Hétfő	A mai napom kicsit nehezebb volt. Egy új gondozóval voltam egésznap és ő nagyon gyorsan beszélt, de mikor szóltam neki, hogy kicsit lassabban akkor próbált úgy beszélni. A gyakorlati tevékenységgel szerencsére nem volt semmi probléma. Ma is ugyan úgy segédkeztem az öltöztetésben illetve a reggeli mosdatásban. A reggeli illetve az ebéd kiosztásában és etetésében is segítettem. Miután hazaértem, lepihentem egy kicsit utána a tanárnő szobájában volt egy kisebb megbeszélés, hogy kinek milyen volt a napja.
07. 09. Kedd	A mai nap reggel az intézmény vezetője üzent a főnővérekkel, hogy a héten pénteken egy rendezvényt szerveznek a gondozottaknak, „Eisflatparty,, névvel. Elmondták mit kell majd ott segítenünk majd azt, hogy hánytól meddig kell lenünk. Majd a megbeszélés után folytattuk a munkát. A mai napon kaptam én is egy lapot , ahova rá volt írva, hogy melyik szobákat kell egyedül megcsinálnom. Csak 3 szoba volt. Volt akit ágyban kellett illetve volt akit ki kellett vinnem a fürdőszobában és ott kellett megmosdatnom. A mosdatás után tisztába rakni és utána felöltöztetni vagy az öltözésben segíteni. Ha készen voltam kikísértem az ebédlőben és a saját helyére leültem.
07. 10. Szerda	A mai nap a főnővérrel voltam beosztva. Megfigyelhettem, hogy mi az ő dolga és megtudtam hogy csak a főnővér adhatja be az inzulint illetve ő is osztja ki a gyógyszereket. Itt a gyógyszerek egy kis tasakban van, amin a gyógyszer/gyógyszerek neve van illetve a gondozott neve. Minden egyes tevékenységet a számítógépbe be kellett írni. Azt is hogy miből mennyit ivott, hány litert, mit és mennyit evet, mennyi volt a vizelete akinek esetleg katétere van. Minden egyes gondozottnak van egy külön mappája, és ők oda írják. Itt nincsen lázlap, se másilyen ilyen lap. Egy kisebb mappában van összeszedve a gondozott eddigi orvosi papírjai , az igazolvány képeiről másolat illetve a fizioterápiás lapjai.
07. 11. Csütörtök	A mai nap is kaptam lapot ahol újra azt a 3 szobát kaptam meg. A megfigyelt és tanultak alapján elláttam a gondozottat, majd kikísértem az ebédlőbe. A egyik ott dolgozó nő feljött és megkért, hogy menjünk el a többi osztálytársamhoz mert szeretnének rólunk képet csinálni az intézmény oldalára. Azt mondták azért, hogy velünk reklámozzák azt , hogy több fiatal is jöhet oda dolgozni illetve gyakorlatra. Azt mondták , megvannak velünk és a munkánkkal elégedve. A kép készítése után folytattuk a munkát, majd ebédszünetben találkoztam osztálytársammal s együtt ebédeltünk. Miután haza értünk pihentünk és utána elmentük vacsorázni és beszélhetünk és játszottunk a többiekkel.
07. 12. Péntek	A mai nap a munkaidőnk 10:30- 17:00-ig tartott, mivel ma volt a rendezvény. A feladatunk az volt, hogy a mozgássérült gondozottaknak segítsünk eljutni a fagyizás helyére (földszint). Lakók egy csoportja rollátort használt, őket csak útba igazítani, illetve felügyelni kellett. Másik csoport, kerekesszék segítségével volt mozgatható. Olyan kerekesszékekkel is találkoztam, melynek fogójánál fékezési lehetőség volt. Ilyen típusú kerekesszékekkel még nem találkoztam. A mai nap, lehetőségem nyílt a felfekvés ellátásának megfigyelésére. A decubitus a jobb oldali combnyak tájékán volt, látszódtott, hogy ezt gyógyuló seb. Kötözéshez szükséges eszközöket a nővér a gondozott szobájában található szekrényből vett elő. A beteg csípőtájéka alá egyszerhasználatos ágyvédelem került. Az ápoló, zsebében található alkoholos fertőtlenítővel , végzett kéz fertőtlenítést, majd húzott kesztyűt. A sebről leszedte az eddigi kötést, melyet egy külön ledobó zsákba tett (vesetálat nem használnak). Aszepszis és antiszepszis szabályainak megfelelően kesztyűt cserélt. Seb fertőtlenítés

	<p>következett. A fertőtlenítő folyadékkal leöblítette a sebet , majd nedvszívó kötszerrel felitatta. Ezt követően közvetlenül a sebbe alginát jellegű kötszer került. Ezt lefedték olyan intelligens kötszerrel, melyközepén kerek alakú nyílást vágtak (sebváladék kifolyása érdekében). Az egészet bőrbarát tapasszal rögzítették. Ez után felöltöztették a lakót s kiültették a kerekesszékekbe. Amíg az ápoló elpakolta az eszközöket (veszélyes hulladékot külön erre a célra szolgáló 3 zsákos ledobóba tette, mely sötétkék színű zsák), én rendbe rakta a beteg ágyát és kitolta az ebédlőbe. Végén megtörtént a 2 fázisú kézmosás.</p>
07. 13. Szombat	<p>A mai napon Lipcsében voltunk. Reggeli után vonattal és busszal mentünk el oda. Nekem nagyon nem tetszet. Nem volt annyira szép mint Drezda, de olyan izgalmasabb se. Mikor mentünk épp pride volt. Osztálytársaimmal mentünk egy étterembe, ahol Hot-Dogot ettünk. Evés után szét néztünk a városban , majd elmentünk egy áruházba ahol aki szeretett volna venni az tudott venni magának ott dolgokat, vagy ajándékokat és mentünk haza.</p>
07. 14. Vasárnap	<p>A mai napon reggel 9-kor egy reggeli-ebédet kaptunk, ami egy meleg ételből illetve egy a reggelinél már megszokott hidegtájból állt. Az étkezés után visszajöttünk a szállásra majd egy kis pihén után elkezdtünk takarítani. A takarítás felosztott volt. Én elmosogattam, míg a szobatársam levitte a szemetet és felsőprött és én felmostam. Össze szedtük a szennyes ruháinkat majd levittük kimosni. Majd pihentünk újra egy keveset. A pihenő folytattuk a német felkészítő folytatását. Egy órát csináltuk majd utána szabad foglalkozás volt. Osztálytársak átjöttek majd velük beszélgettünk és játszottunk</p>

Reflexió: Ez a hét is kemény volt, de nekem összességében tetszet.

Dátum	Tevékenységek
07. 15. Hétfő	<p>Reggel amikor megérkeztem megkaptam el lapot, amin 5 szoba volt. Azokban kellett segítenem illetve tevékenykednem. Az elején egy olyan néninek kellett segítenem a mosdásban aki önálló volt, de azt kellett néznom , hogy minden rendben van e vele. Kellet segítenem neki a felöltözésben is. Ezután a főnővérnek segítettem egy ágyban fekvő (lebénult) gondozottat modtatni, pelenkázni és öltöztetni. Minden egyes reggeli mosdatás és öltöztetés után , mielőtt a beteg az ebédlőbe ment volna a szobájában rendet rakunk. Ágyat igazítunk , polcot letörölni. Ha az ágyhuzatnak valamilyen problémája volt akkor huzat csere. Ha ezekkel végeztünk csak az után kísértük be a gondozottat az ebédkőbe. Ott segítettünk nekik abban, hogy hova kell leülni, a reggelit kiosztani és össze szedni. Az én emeletemen 5 fekvő gondozott van. Abból csak 3 olyan akit etetni kell. Volt olyan , hogy én mentem etetni. akkor mindig arra figyeltem , hogy a gondozottnak ne legyen túl sok amit éppen adok, lassan adjam oda és eleget.</p>
07. 16. Kedd	<p>A mai nap nekem nagyon jó volt. Ezen a napon volt a születés napom. Amint megérkeztem a főnővér mondta, hogy boldog születés napot és, hogy menjek le a főnökhöz. Reggeli szünetben le mentem és a főnővértől kaptam egy ajándék csomagot amiben egy pezsgő, 3 csokoládé és képes lap és egy csokor virág volt. A mai nap meg figyeltem, hogy itt hogyan van a zuhany alatt fürdetés. A gondozottat kiültetik a kerekesszékekbe, vagy kikísérik a fürdőszobába. Ott található egy fürdetőszék amire le tudnak ülni. A gondozó a megfelelő hőmérsékletű vizet állítbe (még pedig úgy, hogy a beteget kérdezi , hogy úgy</p>

	jó- e neki. Majd ha ezzel végeztek akkor egy nagyobb törölközővel nem túl durván megtörölhettem őket. Majd bekísértem őt a szobába és felöltözésben segítettem.
07. 17. Szerda	A mai nap a főnővérrel voltam beosztva. Megfigyelhettem, hogy mi az ő dolga és megtudtam hogy csak a főnővér adhatja be az inzulint illetve ő is osztja ki a gyógyszereket. Itt a gyógyszerek egy kis tasakban van, amin a gyógyszer/gyógyszerek neve van illetve a gondozott neve. Minden egyes tevékenységet a számítógépbe be kellett írni. Azt is hogy miből mennyit ivott, hány litert, mit és mennyit evet, mennyi volt a vizelete akinek esetleg katétere van. Minden egyes gondozottnak van egy külön mappája, és ők oda írják. Itt nincsen lázlap, se másmilyen ilyen lap. Egy kisebb mappában van összeszedve a gondozott eddigi orvosi papírjai , az igazolvány képeiről másolat illetve a fizioterápiás lapjai.
07. 18. Csütörtök	Ma egyedül zuhanyoztattam. A tanult és megfigyelt módon csináltam a feladatomat. Miután a fürdetéssel végeztem azután segítettem a reggelizetésben. Az én dolgom volt, hogy a poharakat, tányérokat megterítsem. Ha ezzel is kész voltam egy kb. 80 éves férfinak segítettem az evésben. Ha az evéssel végzet szájon át be vette a gyógyszert majd egy kis víz segítségével bevette a gyógyszert. A gyakorlatnak 13-kor van vége , majd haza jöttünk egy kisebb pihenő után néhányan a csapatból a spanyolokkal elmentünk egy sportpályára ahol tudunk kosarazni és röplabdázni.
07. 19. Péntek	. A mai napon kaptam én is egy lapot , ahova rá volt írva, hogy melyik szobákat kell egyedül megcsinálnom. Csak 5 szoba volt. Volt akit ágyban kellett illetve volt akit ki kellett vinnem a fürdőszobában és ott kellett megmosdatnom. A mosdatás után tisztába rakni és utána felöltöztetni vagy az öltözésben segíteni. Ha készen voltam kikísértem az ebédlőben és a saját helyére. Ágy megcsinálása után beszélgettem a ott lakókkal és utána haza jöttem.
07. 20. Szombat	A mai nap állatkertben voltunk itt Chemnitzben. Nem volt egy nagy állatkert de érdekes volt. Nekem tetszet. Reggeli után mentünk az állatkertbe egy új idegenvezetővel. ő egy fiatal lány volt és nagyon kedves. Az állatkertben 4 csoport volt. Az elején külön kezdünk el menni majd közösen mentünk tovább. Látunk tevéket, macska fajtákat,ki lehet próbálni milyen lehet egy medve kifutón lenni. Ott ebédeltünk , majd visszajöttünk a szállásara és pihentünk. Este 11-kor még hallgatunk zenét majd egy 30perc múlva már mentünk lefeküdni.
07.21. Vasárnap	a mai nap reggeli-ebéd után lementünk a városba ahol megnéztük a sörfesztivált, de még az nem kezdődött el csak este. Láttunk embereket járkálni a szökőkútba, mi is belementünk, majd vissza felé a buszhoz elnéztünk a piacra majd haza jöttünk. Megírtuk a naplót, rendet raktunk majd vacsorázni mentünk. Vacsora után elmentük ma is röplabdázni és kosarazni. Majd hazajöttünk és kártyáztunk majd elmentünk aludni.

Reflexió: Nekem nagyon gyorsan elment ez az egész hét. Jó volt, és kár, hogy már csak 1 hét van hátra. Remélem visszatudok majd jönni, mert is sokkal felszereltebb és jobb az egészségügy.

Dátum	Tevékenységek
07. 22.	. A mai napon kaptam én is egy lapot , ahova rá volt írva, hogy melyik szobákat kell egyedül megcsinálnom. Csak 5 szoba volt. Volt akit ágyban kellett illetve volt akit ki kellett vinnem a fürdőszobáiban és ott kellett megmosdatnom. A mosdatás után tisztába rakni és utána felöltöztetni vagy az öltözésben segíteni. Ha készen voltam kikísértem az ebédlőben és a saját helyére. Dezinficiálni is voltam a gondozottak rollátorát illetve kerekesszékeiket. Ágy megcsinálása után beszélgettem a ott lakókkal és utána haza jöttem.
07. 23.	Ezután a főnővérnek segítettem egy ágyban fekvő (lebénult) gondozottat modtatni, pelenkázni és öltöztetni. Minden egyes reggeli mosdatás és öltöztetés után , mielőtt a beteg az ebédlőbe ment volna a szobájában rendet rakunk. Ágyat igazítunk , polcot letörölni. Ha az ágyhuzatnak valamilyen problémája volt akkor huzat csere. Ha ezekkel végeztünk csak az után kísértük be a gondozottat az ebédkőbe. Ott segítettünk nekik abban, hogy hova kell leülni, a reggelit kiosztani és össze szedni.
07. 24.	A mai nap segítettem a betegeknek lejutni az ebédlőbe, majd ott segítettem nekik a reggeli illetve az ebéd elfogyasztásában. A kerekesszékekkel és a rollátoral egyaránt a lifttel jutottunk le. Az gondozottak minden nap tudnak egy játékszobának kialakított helységben társasozni illetve beszélgetni.
07. 25.	A mai napon az utolsó a . Reggel segítettem a reggeli mosdatásban, és ágyaztam. Segítettem a gondozottnak megmosni a hátát, az arcát s próbáltam úgy mosdatni , hogy ne érezze azt hogy kiszolgáltattott. A gondozottak együttműködőek voltak. Segítettem a reggeli kiosztásában illetve reggeliztetésben. Miután ezzel végeztem, én is elmehettem reggelizni. Reggeli után segítettem a mosodában a ruhák levitelében-felvitelében . Ebédnél is segítettem etetni majd én is ebédelhettem. 13:10kor elengedtek és hazajöhettem, de előtte a főnővérnek vettünk virágot és azzal szeretnénk volna megköszönni a sok segítséget.
07. 26.	A mai nap reggelizni voltunk majd a reggeli után Frau Pillino-hoz mentünk fel, mert tartott egy kisebb záróünnepséget. Átadta a certifikációt majd megbeszéltük hogy vele közösen megyünk el bowling-ozni. Haza jöttünk és elkezdtünk pakolni. Majd az ebédlőben volt nekünk egy ünnepi ebéd.1 órás volt a Bowling, majd hazajöttünk és elkezdtünk bepakolni és rendet rakni. Este a sofőrök megérkeztek.
07. 27.	A mai nap indultunk haza. Nagyon vártam már ezt a napot, mert már a család és a barátok is hiányoztak. A busz reggelről indult és az út 10-11 óra volt. Az egész úton aludtunk beszélgetünk. 2x álltunk meg, mosdószünetre. Amint haza értünk a családtagok már az iskola előtt vártak minket.

Reflexió: Nagyon lassan telt el ez a pár nap, de egyszerre volt jó és rossz is. Jó volt itt lenni de a család már azért hiányzott, és az otthon is.

Fotók:



Munkanapló lezárásának időpontja: 2019. 07. 27

A gyakorlati munkanaplót ellenőrizte és értékelte:

Sinkóné Szrenka Anikó
igazgató

Kalóz Erika
szakmai igazgató helyettes

Herédi Sándor
gyakorlati oktatásvezető

Kőszeghy Gabriella
oktató

Időpont: 2019. 09.06

NÉMETORSZÁGI SZAKMAI GYAKORLAT

MUNKANAPLÓ



Komoróczy Donát
név

2019. június 30.- 2019. július 27.

A gyakorlati hely bemutatása:

Az én gyakorlati helyem az a SenVital. Ami régen egy szálloda volt és ebből alakítottak ki egy idősek otthonát. Ez az épület az 6 –emeletes minden emeleten gondozottak vannak. Minden emeletnek vannak külön ápolói / gondozói. És mi az ő munkájukba segítünk. A földszinten vagy egy étterem meg egy társalgó, ahol a napközben különböző programok vannak.

Reflexió: Nagyon szokatlanok voltak az első napok a munkahelyen. A német nyelv hallgatása és beszéde hatalmas kihívás volt számomra. Az első német társalgásom, a bemutatkozásom volt. Úgy érzem nem ment annyira jól, ahogy elképzeltem. Ezért egy kicsit szomorú lettem. A modern, jól

Dátum	Tevékenységek
07.01. Hétfő	6:40-kor keltünk szobatársammal. Felöltöztünk majd gyalog elmentünk a étterembe ahol megkaptuk a reggelinket. A reggeli svédasztalos (önkiszolgálós) volt. Miután megreggeliztünk Frau Gundula Pinill körbevezetett minket az épületben és felolvasta a ránk vonatkozó szabályokat. Megkaptuk a havi bérletet, majd visszajöttünk a szállásra ahol közösen ráragasztottuk a képeket. Egy kevés pihenés után elmentünk ebédelni. Az ebéd meleg étel volt. Az ebéd után egy fiatal lány (Jenin) egy város nézésre vitt el bennünket. Megmutatta a chemnitz-i látnivalókat majd vissza jöttünk s egy kicsi pihenő után elmentünk egy kis megbeszélésre a tanárnő szobájába , ahol az azt napot megbeszéltük a holnapi nappal együtt. A gyűlés után elmentünk vacsorázni, ahol hideg és meleg étel is volt. lehetett választani. Az étkezés után visszajöttünk a szállásra. 22:00-kor volt a lámpa oltás, lefűrödtünk, lepihentünk.
07.02. Kedd	A mai napon 6:30-kor kelünk , felöltöztünk, majd közösen elmentünk a villamoshoz , és azzal mentünk reggelizni. Az nap is önkiszolgálós reggeli volt. A reggelizés után megvártuk az idegenvezetőt aki megmutatta nekünk , hogy merre kell menni a gyakorlati helyre. Egy 4 emeletes idősök otthonába lesz a gyakorlatunk. Az ott dolgozó főnövér körbevezetett bennünket , majd elmondta hogyan fog felépülni a holnapi napunk. Megkaptuk az öltöző kulcsokat, majd visszajöttünk a szállásra. A szobában rendet raktunk , majd a többiekkel együtt a vacsora előtt megbeszéltük, hogy kinek milyen volt a gyakorlat , majd elmentünk vacsorázni. Vacsora után felvettük a másnapi reggelit majd visszajöttünk közösen. Kimehettünk tollasozni , játszani vagy beszélgetni. A lámpa oltás ugyan úgy 22:00-kor volt.
07.03. Szerda	Mai napon reggel 5-kor keltünk fel, elkészültünk majd a 5:45-ös villamossal egyedül elmentünk a gyakorlati helyszínre. A gyakorlat 6:30-kor kezdődött. Minden gyakorlatos mellé beosztottak egy ott dolgozó ápolót/ápolónőt. mindenki egyedül volt egy emeleten. Az ápolók megmutatták az adott emeletet, bemutatottak minket a gondozottaknak és megmutatták hogy hogyan zajlik ott egy reggel. A gondozottakat felébresztették, bekísérték a fürdőszobába és ott egy reggeli fürdetést mutatták meg. minden gondozottnak van felső és alsó részre használandó törölköző es mosdatókesztyű. A gondozott ágát mindig rendszeresen megcsináltuk, mag segítünk a reggelihez előkészíteni , a beteget bekísérni majd akinek kellett azt megettük. a reggeli végeztével visszakísértük a szobájukba majd ha kellett segítünk amiben tudunk. nekünk a reggeli szünet ez után volt. 15 perces szünet volt. Miután a szünetünknek vége volt , megkerestük a mellénk beosztott ott dolgozót majd végig jártuk a szobákat. A szennyes törölközőt lecseréltük egy újabbra, ha kellett ágyasztunk , pelenkázást is megmutatták. 11:30-tól volt az ebédeltetés. 12 órától volt a mi ebédidőnk. 13:10 –kor elindultunk haza, majd itthon egy kisebb pihenés után egy megbeszélés volt , az azzal kapcsolatban. Közösen elmentünk ebédelni majd utána szabadfoglalkozás volt. 22 óra után lámpa oltás , vagy halkán kellett lenünk.
07.04. Csütörtök	A mai napon reggel segítettem a reggeli mosdatásban , és ágyasztam. Segítettem a gondozottnak megmosni a hátát, az árcát s próbáltam úgy mosdatni , hogy ne érezze azt hogy kiszolgáltattott. A gondozottak együttműködőek voltak. Segítettem a reggeli kiosztásában illetve reggeliztetésben. Miután ezzel végeztem , én is elmehettem reggelizni. Reggeli után segítettem a mosodában a ruhák levitelében-felvitelében . Ebédnél is segítettem etetni majd én is ebédelhettem. 13:10kor elengedtek és hazajöhöttem.
07.05. Péntek	Reggel mikor beértem egy új ott dolgozóval ismerkedtem meg. Ő segített nekem amiben tudott. nagyon kedves volt velem. Megmutatta , hogy hogyan kell kiosztani a gyógyszert (miben én is később csinálhattam), hogyan kell inzulin beadni és a pelenkázásban is segített. Miután a otthonból hazaengedtek minket , a tanárnők elengedtek minket a

	városba, ahol tudtunk sétálni, ruhákat illetve ajándék tárgyakat vásárolni. Onnan egyedül vissza mentünk majd a szobában még az osztálytársakkal és a szobatársammal játszottunk majd 23:00-kor elmentek és lefeküdtünk mi is.
07.06. Szombat	Reggel 7:15-kor keltünk fel, hogy a 8:06-os villamost elérjük. Elmentünk reggelizni majd miután az étkezéssel végeztünk elmentünk a csoportvezető segítségével a vonat állomásra, hogy a Drezdába indulóra felszálljunk. Az út olyan másfél óra volt. Mikor megérkeztünk az idegenvezető bemutatta nekünk a csodaszép épületeket, templomokat, áruházakat és az operaházat. Megbeszéltünk egy találkozási pontot és ezután elengedtek minket, hogy körülnézhessünk és vásárolgathassunk. Vettünk egy Dönert amit az étteremben el is fogyasztottunk. A megbeszélte idő után visszamentünk a találkozás helyére ahonnan visszamentünk a szállásra.
07.07. Vasárnap	A reggelt fél kilenckor kezdtem. Kilenckor indultunk 'Brunch' (reggeli-ebéd) –ra, ami egy meleg ételből állt. Visszamentünk a szállásra ahol egy kis pihenő után elkezdtünk takarítani. A tanárnőekkel egy meetinget tartottunk ahol megbeszéltük, hogy csináljuk a német órákat. Ezt követően a barátainkkal beszélgettünk. Tíz órakor pedig mentünk aludni.

felszerelt gyakorlati helyszín nagyon tetszik. Ez régen egy hotel volt, mely jellege máig megmaradt. A lakók egyedül vannak egy szobában, saját bútorokkal, fényképekkel a falakon. Ez magyarországi gyakorlati helyemtől merően eltér.

Az első hetem ismerkedéssel telt. Próbáltam ismerkedni és elsajátítani az itteni szokásokat a munka menetét. Emellett ismerkedtem a dolgozókkal és a lakókkal egyaránt. Ez hol jobban, hol kevésbé jobban sikerült a nyelvi akadályok miatt. A közösség nagyon kedves, mind a csoporttársaim, mind a többi ország gyakoronokai.

Dátum	Tevékenységek
07.08. Hétfő	Ezen a héten délutános műszakot végeztem. A munkaidő fél tizenégykor kezdődött és húszkor ért véget. Megebédeltünk és megkezdjük a munkát. Kezdetét követően fél órával kávéval és süttel kínáltuk a gondozottakat. Az idősek legtöbbje a konyhában tartózkodik napközben, de akik jobban szeretik szobájuk kényelmét vagy ágyhoz kötöttek, ugyanúgy meg kell adni a lehetőséget hogy süttizzenek. A feladat rám hárult, hogy ezeknek a gondozottaknak kiosszam a kávét és az édességet. A vacsora készítésében és tálalásában is segédkeztem. A vacsora végeztével visszakísértük a gondozottakat a szobájukba és feltakarítottunk a konyhában. Munka után tanárainkkal egy csoportos megbeszélést tartottunk ahol megbeszéltük az aznapi napot.
07. 09. Kedd	A mai napon megismerkedtem egy ápolóval, akinek segítettem az idősek gondozásában. A beosztott munkatársammal már könnyebb volt a kommunikáció ezáltal több feladatot is adott a nap folyamán pl.: A kádak (dezinficiálása), fertőtlenítése. Fél tizenhétől Fél tizenhétig tartott a szünetem ahol csoporttársaimmal uzsonnázunk. A vacsora elkészítése és kiosztása után az ágyban fürdetés folyamatát figyelhettem meg, megfigyeltem, hogy ágyban fürdetésnél minimális vizet használnak, hogy feleslegesen ne kerüljön víz az ágyra, hogy a törölköző használatakor nem dörzsölünk, hanem felitatunk és hogy a folyamat végén különleges kenőccsel kentük be a teste különböző részeit.
07. 10. Szerda	Ebéd utáni kávé és süti osztást követően a tányérokat és bögréket a központi tisztítószobába vittem majd szünetet tartottam. Vacsora után is segítettem feltakarítani a konyhát, de előtte visszakísértem a gondozottakat a szobájukba és néhány kérésüket teljesítettem, mint pl.: elágyazni, vizet tölteni, kinyitni az ablakot, segíteni levenni a nadrágjukat és papucsukat majd az ágyba segíteni stb... . Az este is volt megbeszélésünk a tanárainkkal majd németezés és napló írása után én is lefeküdtem aludni.
07. 11. Csütörtök	Ez a nap lassabban telt el, mivel nem igazán akadt nekem való feladat. Segítettem az uzsonna és vacsora készítésében, tálalásában és eltakarításában. A takaró félbehajtásával, a párna megigazításával majd egy díszes lepedő ágyra terítésével megágyaztam, de ezek a munkaidő kis részét tették ki.
07. 12. Péntek	Amint beértem a munkahelyemre, egyből munkára fogtak. Egy kedves ápoló megmutatta hogyan kell az ágyakat (dezinficiálni) fertőtleníteni: A huzatot le kell húzni a matracról majd a matracot le kell fertőtleníteni, ezután a kapaszkodókat és az ágy külső részét is letörölöm, a matrac levétele után az ágy mechanikus részeit is le kell törölni a kisebb részeket fogkefével kitisztítom. az ágy minden részét megtisztítom hogy a végeredmény tiszta legyen. A nap ugyan úgy folytatódott, mint a többi uzsonna szünet vacsora stb. A vacsorám után a csoporttársaimmal egy kis partit szerveztünk mivel a gyakorlat felén már túl vagyunk.
07. 13. Szombat	Ma Lipcsébe volt a kirándulásunk. Egy férfi segítségével (Benjamin) vonaton eljutottunk Lipcsébe. Lipcse viszont nem tetszett annyira, mint Drezda. Átmentünk egy gyönyörű utcán ami nagyon tetszett. Sokat vásároltam és szórakoztunk barátaimmal. Éppen hamburgert vettem volna mikor megtudtam, hogy Lipcsébe van a Pride. A hamburger után visszamentünk a találkozási pontra ahonnan Benjammal hazaindultunk.
07. 14. Vasárnap	A mai napon reggel 9-kor egy reggeli-ebédet kaptunk, ami egy meleg ételből illetve egy a reggelinél már megszokott hidegtájból állt. Az étkezés után visszajöttünk a szállásra majd egy kis pihén után elkezdünk takarítani. A takarítás felosztott volt. Én felsöpörtem és levittem a szemetet, míg a szobatársam elmosogatott és felmosott. Össze szedtük a szennyes ruháinkat majd levittük kimosni. Majd pihentünk újra egy keveset. A pihenő folytattuk a német felkészítő folytatását. Egy órát csináltuk majd utána szabad foglalkozás volt. Osztálytársak átjöttek majd velük beszélgetünk és játszottunk

Reflexió: A második hét könnyebb volt minden szemszögből. A munkatársim könnyebben megértettek és én is valamivel könnyebben megértettem őket. A idősekkel a beszéd még mindig problémát okoz számomra, de már van néhány gondozott akivel meg tudom értetni magam.

Dátum	Tevékenységek
07. 15. Hétfő	A héten délelőttös műszakot végeztem, mikor is ötkor kellett felébredni és hat órákor csoporttársaimmal mentünk a villamosmegállóba hogy eljuthassunk a SenVital idősek otthonába. Reggel az egyik kollégámmal szobáról szobára jártunk, hogy a nekünk kiírt gondozottakat megfürdessük felöltöztessük és reggelizni vigyük. A feladatunk után tíztől tizenegyig szünetet tartottunk, hogy kifújhassuk magunkat. Ezután az ebédet tálaltuk majd kiosztottam az ételt az időseknek. Az ebédet olyan tizenkettő negyed egy körül fejezték be. A tányérokat egy tolható asztalra raktam majd azt a konyhába vittem. Háromnegyed óra múlva, egykor lejárt a munkaidőm és társaimmal visszamentünk a szállásra ahol vacsoráztunk majd szabad foglalkozásban vehettünk részt.
07. 16. Kedd	Reggeli kelésemet követően hatkor ismét elindultunk dolgozni. Az idősek otthonába egy nekem ismeretlen géppel/szerkezettel találkoztam. Egy emelő volt, ami időseket a hátuknál és lábuk stabilan tartása végett emelt meg. Először is a gondozottnak a hátára egy kengyel szerű tárgyat helyeztünk, amit az emelő karjaira rögzítettünk. A lábait az gépre helyeztük majd megkértük a gondozottat, hogy fogja meg az emelő karjait. Ezután bekapcsoltuk a gépet majd egy gombbal felemeltük az ülő helyzetben lévő időset, akit ezután könnyedén mozgathatunk. Ezt azoknál a gondozottnaknál használják, akik túlsúlyosak vagy nincs meg nekik az a fizikum, ami szükséges lenne a mozgáshoz.
07. 17. Szerda	Ezen a napon mosdatást vittem véghez ápoló segítsége nélkül. A gondozottat leültettem a vécére ahol levetkőztettem, de előtte előkészültem a műanyag lavórban szappanos vízzel, két különböző színű mosdatókesztyűvel és két törölközővel. A mosdatást az arccal és felsőtesttel kezdtem, természetesen, amit a gondozott meg tudott mosni/törölni hagytam, hogy csinálja. Az alsótest fürdetése közben kivettem a pelenkát a rugalmas bugyiból és újra cseréltem. Miután minden testrésze szárazra lett törölve megkezdtem a felöltöztetést. A mosdatás után reggeliztetni vittem az időset ezután a nap úgy telt, ahogy szokott.
07. 18. Csütörtök	Csütörtökön ágyban fürdetést végeztem egy tehetetlen betegnél. A lavórba szappanos vizet engedtem majd a levetkőztetést követően megmostam az arcát, vállát, kezét, mellkasát, hasát, hónalját majd szárazra töröltem ezeket a részeket. A gondozottat az oldalára fektettem, mert így már a hátát is megmoshattam és megtörölhettem. Azután áttértem az alsótestre. A pelenkát kicseréltem és megmostam a feneket, a nagyajkakat és a lábait minden hajlattal együtt. Azokat is megtöröltem, hogy tiszták legyenek majd felöltöztettem és a tolokocsiba segítettem és azzal a lendülettel reggelizni vittem.
07. 19. Péntek	A mai reggel is ötkor ébredtem és hatkor munkába indultam. A nap viszont érdekes volt, a kollégám mondta, hogy az egyik ápoló beteg és most én veszem át a helyét, szóval odaadott egy papírt amin fel voltak sorolva azok az idősek akiket meg kellett mosdatnom kiültetni az ágyba vagy toloszékbe és/vagy reggelizni vitetni. A többi naphoz hasonlóan ez szokatlan volt. A feladataim közé tartoztak azok is, hogy fertőtlenítsék le ágyakat, gépeket és kádakat.
07. 20. Szombat	Ma a Brunch után a Chemnitz állatkertbe mentünk. Az utat vonattal és gyalog tettük meg ami kb fél háromnegyed óra volt. Amint megérkeztünk az állatkertbe mindenki szétszéledt és megkereste kedvenc állatát. Az állatkert nem volt olyan nagy mint vártam viszont, sok érdekes állat is megfigyelhető volt. A parkban egy ebédlőstand is volt. Ott ettünk és töltöttük a hátralévő időt barátaimmal. Négykor hazaindultunk és a vacsora után barátaimmal beszélgettünk. Tízkor pedig aludni mentünk.
07. 21. Vasárnap	Reggeli-ebéd után közösen elmentünk megnézni a sörfesztivált, de az csak este kezdődött volna így mentünk egy kört a városba. Láttunk szökőkútban gyerekeket játszani és mi is belementünk. Útban a busz felé megnéztük a bolhapiacot, aki szeretett volna az vásárolhatott. Ettünk fagyit beszélgettünk és vártuk a villamost. Majd hazajöttünk, megírtuk a naplót, pihentünk. Elmentünk vacsorázni, majd elmentünk a

	csoporttársaimmal kosarazni és röplabdázni. Ott körülbelül egy órát voltunk. Ezután hazajöttünk és kártyáztunk egy kicsit.
--	--

Reflexió: A kollégákkal való kapcsolatépítés és a kommunikáció megtette a hatását. Egyre több feladatot tudnak rám bízni, rám tudják bízni a fürdetést ágyban és fürdőben és egyre könnyebben tudom magam megértetni mind az ápolókkal mind a gondozottakkal. Egyre könnyebben értem meg a beszédet, egyre több szót tudok kiragadni a mondatokból.

Dátum	Tevékenységek
07. 22.	A mai héten délutáni műszakot végzek. Mosdattam gondozottakat, kiosztottam a kávé és a sütit az időseknek. Megkértem arra, hogy vigyem le az időseket valamilyen sport-foglalkozásra. Le is vittem őket és láttam, hogy egy nagy körben ültek a gondozottak. A foglalkoztatóval együtt "saját testsúlyos" edzést folytattak. Ez segít nekik kondiban maradni, segít megelőzni a szív és érrendszeri problémákat és nagyon jó időtöltés is. Szünetemet követően beszélgettem az ápolókkal és jobban megismertem őket. Azután segítettem a vacsora kiosztásában és megmosdattam azokat a gondozottakat akiket megkértem. A munkaidőm húsz órákor ért véget. Otthon megvacsoráztam, aztán beszélgettem a barátaimmal, majd aludni mentem.
07. 23.	Ma reggel elmentünk a csoportommal és barátaimmal reggelizni. A reggeli után német tudásomat fejlesztettem az ERASMUS+OLS segítségével. Ezután ebédelni mentünk. Ebéd után egy kis várakozást követően villamossal utaztunk a Sen-Vital idősek otthonába. Érkezésemet követően át is öltöttem a gyakorlati ruhámba és egy kis beszélgetést követően el is kezdtem a munkát. Az időseket tolokocsiban elvittem a konyhába ahol forró kávé és süti várta őket. Aki nem tudott eljutni a konyhába vagy ágyhoz kötött azoknak én szállítottam ki a sütit és kávékat. A kávézást követően a vacsorában segédkeztem. Kiosztottam a vacsorát majd feltakarítottam az asztalról. Mikor már minden idős nyugodóra tért, megterítettem holnapra, ami egy kis és nagytányérból, egy pohárból, evőeszközökből és szalvétából állt. Mikor hazaértem egy kis idő elteltével én is nyugodóra tértem.
07. 24.	Ebéd utáni kávé és süti osztást követően a tányérok és bögréket a központi tisztítószobába vittem majd szünetet tartottam. Vacsora után is segítettem feltakarítani a konyhát, de előtte visszakísértem a gondozottakat a szobájukba és néhány kérésüket teljesítettem, mint pl.: elágyazni, vizet tölteni, kinyitni az ablakot, segíteni levenni a nadrágjukat és papucsukat majd az ágyba segíteni stb... . Az este is volt megbeszélésünk a tanárainkkal majd németezés és napló írása után én is lefeküdtem aludni.
07. 25.	A mai napon új kollégákkal ismerkedtem meg. A régi ápolókat felváltották, hogy ők a nyarat élvezhessék. Bemutatkoztam az új kollégáknak, aztán munkához fogtam. A nap elején segítettem eljutni az időseknek a konyhába ahol az ebédet, kávészünetet, vacsorát tartják. Fél tizenötökor kezdődik a kávéidő mikor kávéval és sütivel kínálják az időseket. Az ebédet követően, amiben természetesen segítettem megkérték, hogy fürdessek/mossak meg három gondozottat. Aznap nagyon meleg volt, szóval biztosítanom kellett, hogy én és minden idős elég vizet igyon.
07. 26.	A mai reggel is elmentünk reggelizni, viszont a reggelizés után egy kisebb záróünnepségre voltunk hivattak. Az ünnepségen Frau Pillino ünnepélyesen átadta a certifikációt. Az átvétel után megbeszéltük hogy ebéd után elmegyünk Bowlingozni. Az ebéd nagyon finom volt és még egy desszertet is kaptunk mellé. Az ebéd utáni Bowling nagyon szórakoztató volt sokat nevettünk a barátaimmal. Ezután hazamentünk és elkezdtünk bepakolni és eltakarítani. A takarítást követően elmentünk megvacsorázni és mindenkitől elbúcsúztunk. Az est hátralévő felében németeztem, naplót írtam és a barátaimmal játszottunk.
07. 27.	Az utolsó két hét legfontosabb napja eljött. Ma megyünk haza és már nagyon vártam. Hiányoztak az ottani barátaim kedves ismerőseim de persze a legjobban a családom hiányzott. Az utazás körülbelül tíz tizenegy órát vett igénybe. Kétszer voltunk mosdószüneten. A buszon főleg aludtunk és vártuk az út végét. Otthon az iskola előtt a szüleink és barátaink már ott vártak érkezésünkre.

Reflexió: Az utolsó hét relatíve gyorsan elment, úgy érzem német tanulmányom az első napokhoz képest sokat fejlődött. Az utolsó napokban már nagyon haza akartam menni. A szakmai tudásom sokat bővült a négy hét alatt. Összességében úgy érzem az utolsó hét nagyon tanulságos volt mind szakmai illetve nyelvi szempontból is.

Fotók:



Munkanapló lezárásának időpontja: 2019. 07. 27

A gyakorlati munkanaplót ellenőrizte és értékelte:

Sinkóné Szrenka Anikó
igazgató

Kalóz Erika
szakmai igazgató helyettes

Herédi Sándor
gyakorlati oktatásvezető

Kőszeghy Gabriella
oktató

Időpont: 2019. 09.06

NÉMETORSZÁGI SZAKMAI GYAKORLAT

MUNKANAPLÓ



Tolnai Veronika
név

2019. június 30.- 2019. július 27.

A gyakorlati hely bemutatása:

A Sen Vital régen, 6 emeletes szálloda volt. Nagyszerű gondozást végeznek az ott dolgozó ápolók. Nagyon kedvesek és empatikusak az idősekkel, odafigyelnek rájuk, és csak a legjobbat akarják nekik. Az idősothton alsó szintjén külön demenciában szenvedő idősek vannak. Az otthon 1 szintjén 32 szoba van, többnyire egy ágyas szobák. A legtöbb ágyszámú szoba az kettő. Nagyon otthoniasan van berendezve, nekem nagyon tetszik az is, hogy az emeletekről át lehet látni, a másik emeletre. Szintén tetszik, hogy minden úgy van kialakítva, hogy az időseknek és egyben az ápolóknak is jó és egyszerű legyen.

Reflexió:

Ez az első hét tele volt izgalommal. Meg kellett szokni az új környezetet ,mindenféle tekintetben, meg kell tanulnunk a lányokkal együtt élni erre a kis időre. De jelentem eddig minden okés. A közlekedéstől és a munkától félttem a legjobban kiruccanásunkkal kapcsolatban. A közlekedés szerencsére hamar bebizonyította ,hogy nem lesz vele semmi probléma. A munka pedig ugyancsak kellemes csalódás volt. A 3-as szint ahol én vagyok a legjobb csapattal rendelkezik. Világi segítőkészek, kedvesek, aranyosak. Már most érzem ,hogy hiányozni fognak. Az egészségügy helyzete természetesen teljesen más, szégyellem magam az otthoni helyzet miatt. Remélem nem nagyon lesz negatív véleményem mire hazamegyünk.

Dátum	Tevékenységek
07.01. Hétfő	<p>Ma 6:30-kor keltünk,nem mentünk dolgozni. Elmentünk az étterembe reggelizni,utána tájékoztatáson vettünk részt. Ismertették a lakás szabályait,kiosztották a bérleteket. Hazafelé bementünk a szálláshoz közeli Edekába ,szupermarketbe körül nézni. Majd visszamentünk az étterembe ebédelni. Az étel más mint otthon,nem nagyon ízlett. Aztán egy hölgyel,Jennynel elmentünk Chemnitz központjába szétnézni,várost nézni. Beszélgettünk vele németül és megdicsért ,hogy egész jól beszélek németül.Szép város ,számomra hasonlít Budapesthez. Utána hazajöttünk ,pihentünk,pakolgattunk.</p> <p>18 órára mentünk vacsorázni aztán jöttünk haza megbeszéltük a holnapi programot .</p> <p>22 órakor van takarodó. Összegezve a villamoson hazafelé nyugodtam meg ,hogy minden rendben lesz. Izgultam az új dolgoktól de kellemes csalódás ért.</p>
07.02. Kedd	<p>Az első munkanap. Ma még nem a rendes munkarend szerint mentünk dolgozni,hanem később. Nagyon izgultam,hogy vajon milyenek lesznek ,megértenek e majd engem de itt is ugyancsak kellemes csalódás ért. Kedvesek voltak nagyon ,egész nap a konyhán voltam ,ott segédkeztem. Megtanultam a terítést,a kv főzést,tea főzést az osztály szokásai szerint. A mai nap még nem nagyon beszélgettem,kicsit feleslegesnek éreztem magam. Fél 13 felé már nagyon el voltam fáradva ,nem nagyon értettem mit szeretnének tőlem. Még annyira sem mint előtte.Az ebédünket is az idősek otthona éttermében fogyasztottuk el és fogjuk is majd minden nap. Ma már 2-re hazaértem ,ittam egy kvt,mert nagyon nyüzötnak éreztem magam.Majd elmentünk Kalóz tanárnőhöz és Kőszeghy tanárnőhöz elmesélni a napunkat.</p> <p>Majd 18-ra vacsorázni mentünk ,hazaérve pihentünk,22-kor mentünk aludni.</p>
07.03. Szerda	<p>Ma 5:45-kor keltünk,elég nehezen.A korábbi villamossal mentünk ,hogy megnézzük mennyi idő alatt jutunk el a Sen Vital-ba. Itt is nagyon izgultam (mint mindig) de ahogy felértem a 3.-ra megnyugodtam.Kedvesen fogadtak majd Jannal mentem ágyazni,fürdetni. Megmutatta,hogyan kell megcsinálni az ágyat,aztán egyedül kellett csinálnom. Itt otthonosabb környezetet teremtenek a benntlakóknak.Saját bútoraikkal veszik körül magukat képek vannak a falon.Minden kis rezidencia más és más. Számomra ez nagyon érdekes volt.Valamint fontos ,hogy itt egy szobában egy ember lakik.10 óra körül végeztem Jannal aztán a konyhában segítettem Dorónak. Terítettem,kvt főztem,teát stb. Nagyon jól éreztem magam. 2körül értünk vissza a szállásra ismét,kvztam majd mentünk a tanárnőékhez. Vacsora mindennap 6-kor van.este 22-23 körül aludtunk el.</p>
Dátum	Tevékenységek

07.04. Csütörtök	<p>Ma 5-kor keltünk. Nehézkes volt a felkelés de a 6 órás villamossal időre beértünk. Átöltöztem majd Ulrikével mentem ágyazni. Ugyanúgy történt mint Jannal, ő fürdetett én ágyaztam. Megdicsért ,hogy szépen ágyazok. Jól éreztem magam vele kicsit hiperaktív. Közelebb kerültem néhány bentlakóhoz is, bár nem mindig értem mit szeretnének mondani. Ma először elengedtek a többiekkel reggelizni 10-kor, úgyhogy ezt sürgősen beiktattuk a napi rutinba. Fél 1-re mentünk fel vissza onnantól mindig a konyhában vagyok. Ma megismerkedtem Rezgar-ral, ő egy szír, nagyon kedves és sokat segít nekem a kommunikációban. Ebéd környékén már nem értem amit mondanak mert elfáradok. De nagyon megértőek. Az ebéd ott sem jobb mint a másik étteremben. Szokás szerint 2-kor értünk haza kvztam és mentünk beszélgetni. Majd mentünk 6-ra vacsorázni. Ma délután még mostam is és segítettem a többieknek is. 22-kor mentünk aludni már nagyon fáradtak vagyunk.</p>
07.05. Péntek	<p>Ma egy kicsit elaludtunk reggel, Erika tanárnő hozott nekünk kv. Nagyon aranyos. Nem jött a villamos, ezért egy negyed órával később értünk be. Nem volt semmi baj. Ma ismét Ulrikével és Rezgarral voltam. Reggel most kevesebb volt az ágyazás ,korán végeztünk majd Rezgarnak segítettem mindenfélét. A konyhában is és el is vitt az épületben több helyre hogy megmutassa mi hol található. 10-kor mentem szünetre, reggelizni a többiekkel. Majd ebédhez terítettünk elpakoltunk a mosogató gépbe rendbe tettük. Segítettem a néniknek ,bácsiknak kijönni az ebédlőbe. Napról napra többet tanulok németül. 1-kor ebédeltünk 2-re hazaértünk, szaladtunk a villamoshoz. Szokásos kv és délutáni lejelentkezés majd összetakarítottuk a szobánkat. Vacsorázni nem mentünk, inkább itthon ettünk melegszendvicset vacsorára. 19:30-kor tartottak megbeszélést a kirándulással kapcsolatban majd 22-kor ismét nyugovóra tértünk .</p>
07.06. Szombat	<p>Ma Drezdában voltunk. Gyönyörű város ,nagyon jól éreztem magam. 7-kor keltünk majd reggelizni mentünk az étterembe. 9-kor indult a vonat ,idegenvezetőnk gondoskodott jegyeinkről. Benjamin nagyon kedves volt ,vele is beszélgettem egy kicsit. másfél órás út után megérkeztünk .Hatalmas város nagyon sokat sétáltunk. Benjamin nagyon gyorsan ment alig bírtuk követni. Körbevezetett majd elmentünk Mirivel, Kamillával, Blankával és Erika tanárnővel shoppingolni. 6-kor indult vissza a vonat Chemnitzbe vacsorára pont hazaértünk. Mi most is inkább melegszendvicset ettünk .Beszélgettünk a többiekkel itthon majd társasoztunk 11-kor mentünk aludni.</p>
07.07. Vasárnap	<p>Ma nagyon lazulós napunk volt. 10-re mentünk reggelizni, majd itthon kitaraktunk. Pihengettünk, írtuk a gyakorlati naplót, németeztünk. 22-kor mentünk aludni. Holnap délutánosok leszünk ezért nem kell korán kelni.</p>
07.08. Hétfő	<p>A héten délutánosok leszünk. Ma 7:45-kor keltünk, nem voltunk reggelizni, itthon ettünk. Délelőtt mostunk összepakoltuk a szobát. 13-ra mentünk a Sen Vital-ba ebédelni, de kiderült, hogy nem is ott kellett volna hanem a másik étteremben. De megoldottuk a problémát. Fél 2-re mentünk fel .A délutános műszak elég unalmas, nem volt nagyon munka. 4-kor lementünk szünetre .17-kor vacsoráztak az idősek, megettetem az egyik nénit aztán segítettem visszamenni a szobájukba. 8-ig segítettem az egyik gondozónak lefektetni a betegeket, én csináltam az ágyukat ő memosdatta őket. 19:55-kor mentem öltözni és elértük a 20:15-ös villamost.</p> <p>Fél 9-re értünk haza kb majd vacsoráztunk amit találtunk. 11 körül sikerült mindenkinek megfürödni elaludni.</p>

07. 09. Kedd	<p>Ma 7-kor keltünk,összekészültünk reggelizni mentünk majd hazajöttünk.Délelőtt gyorsan elmegy az idő,ezért inkább pakolgattunk. 11:11-es villamossal mentünk ebédelni,nem sokat ettünk. Majd12-re hazaértünk az 1 órás villamossal mentünk is dolgozni.A héten megérzéseim szerint Dialloval leszek mint eddig és segíték Ahmednek a konyhán. 2-kor van az időseknek kvzás ,olyankor segíték kijönni a néniknek ,bácsiknak a konyhába,majd kvt töltök,üdítőt stb.Ha végeztek segíték visszajutni a szobájukba. 4-kor van szünetünk,olyankor a többiekkel lemegyünk az étterembe,ott eszünk beszélgetünk. Átlagban fél óra.</p> <p>5-kor van vacsora előtte viszont meg kell csinálni a vacsorát,általában szendvics. Megettem szokásos kis nénimet majd segíték a konyhában pakolni.7-körül kezdjük lefektetni a betegeket.8-kor végeztem majd hazajöttünk,elmeséltük a napunkat és mentünk pihenni.</p>
07. 10. Szerda	<p>Ma is 7-kor keltünk ,mentünk reggelizni,majd hazajöttünk.Készülőödtünk,pakolgattunk 11-kor indultunk ebédelni majd 12-re hazajöttünk és az13-as villamossal mentünk dolgozni. Nagyon nem volt kedvem menni mert elég rossz hogy nincs délután szabadidőnk.Viszont mikor már ott vagyok mindig jól érzem magam és nem telik olyan lassan az idő.Dialloval voltam megint és a szokásos forgatókönyv következett. Próbálok minnél jobban figyelni hogx a következő alkalommal már magamtól is megtudjam csinálni az adott feladatot. Evy ma megkért ,hogy mossak szőlőt a gondozottaknak,bár nem mindig értem mit kérnek rendesek és megmutatják nekem mit kéne tennem legközelebb meg tudom csinálni egyedül . 8-kor végeztünk majd jöttünk haza. 23-körül feküdtünk le aludni.</p>
07. 11. Csütörtök	<p>Ma is 7-kor keltünk majd mentünk reggelizni. Ma kivételesen nem jöttünk haza hanem nézelődtünk a városban ,meg a piacon. Nem vettünk nagyon semmit mert drága volt minden. A városból mentünk ebédelni majd hazamentünk 13-kor mentünk dolgozni.</p> <p>Szokásos Ulrike,Ahmed,Diallo hármassal voltam. Kedvesek kicsit furák. A németet napról napra jobban értem. 2-kor megkávéztattuk az időseket majd 4-kor szünet,5-kor vacsora majd fektetés. A fürdetés,mosdatás nem úgy zajlik mint otthon.Mosókesztű van és törülköző. 1-1 fentre 1-1 lentre. A szabály ugyanaz mint otthon az arrcal kezdjük majd nyak ,hónalj mellkas ,hát. Majd rögtön szárazra is töröljük. Alul a nemi szerv majd lábak. Minden alkalommal használnak testápolót vagy valamilyen krémet. Fürödni heti x szoktak,amúgy mosakodás. 8:11-es villamossal mentünk haza.Majd a szokásos esti rutin.</p>
07. 12. Péntek	<p>7-kor keltünk majd reggelizni mentünk. Hazajöttünk németeztünk majd mentünk 11-kor ebédelni. 12-re hazaértünk majd 13-ra mentünk dolgozni. Ma elég rossz napom volt,a délelőtt jobban tetszett mint ez a délután.Lehoz életről ,hogy kb nincs semmi szabadidőm. Elég vontatott volt a mai nap de kicsit motivált,hogy péntek van. A napirend ugyanaz volt,elszórakoztunk Dialloval . Tanítom őt magyarul,jókat szórakozunk rajta.Összességében ez egy olyan nap volt amikor semmi se jó. 8-kor hazajöttünk,majd este társasjátékoztunk.</p>
07. 13. Szombat	<p>Ma Lipcsébe voltunk, Drezda jobban tetszett viszont eljutottunk a primarkba ahol vásároltunk. Városnézés része igazán nem volt. 1-2 épület . Inkább vásárolni lehet ott rengeteg az üzlet. Ma váltás volt Erika tanárnőék holnap mennek haza és megérkeztek Herédi tanárúrék. Örülünk is ,szomorkodunk is. Este zenét hallgattunk ,pihentünk.</p>

07. 14. Vasárnap	Ma 9-kor keltünk majd reggelizni mentünk megmutattuk a tanárúréknak ,hogy merre kell menni az étteremhez. Ma nem volt olyan rossz a kaja. Takarítottunk ,majd pihentünk egész nap .
---------------------	---

Reflexió:

Napról napra többet értek meg németül és napról napra nehezebb a tudat,hogy haza kell menni. Nagyon jól érzem magam. Már meg van a kis rutinunk,a lányokkal jól kijövünk.A takarításban sincs vita mint másoknál. Segítjük egymást mindenben. A munkahelyemen is nagyon jól kijövök mindenkivel. Délutános műszak nem tetszett annyira mint a delelőttös. A kintlét saját magamnak a legnagyobb kihívás és megmutatja nekem ,hogy különböző szituációkban hogyan találok fel magam. Pl megtudtam magamról,hogy egész gyorsan tanulok. Elég valamit egyszer megmutatni a következő alkalommal tudom magamtól. Az ismeretlen szavakkal is így vagyok,nagyon könnyen ragad rám. Nagyon nagy félelemmel indultam el otthonról de azt kell mondjam eddig csak pozitív csalódás ért. Remélem,így ,hogy elmentek Erika tanárnőék is minden továbbra is rendben lesz.

Dátum	Tevékenységek
07. 15. Hétfő	<p>Ma 5-kor keltünk. Mia tanárnő jött fel ébreszteni mert kicsit bealudtunk. Elértük a 6:16-os villamost majd beértünk a munkába. Rögtön fogadtak ,hogy a héten is mehetek Dialloval. Jól kijövünk már ,értem is amit mond. Mentünk ébreszteni a gondozottakat,már néha én is segítek mosdatni. Én csinálom mindig az ágyat. Majd vittük reggeliztetni. Most egy hölgy van a konyhán aki mindig végez a munkával és nincs mit segíteni mert mire odaérek végez. Ma segitettem egy néninek a wc-nél és nagyon büszke voltam magamra mert nagy nehezen értettem meg mit szeretne. Ebédnél megettem szokásos kis nénimet majd segitettem visszamenni nekik a szobájukba. Mostanra már a gondozottak is felismernek mosolyognak,örülnek nekem.</p> <p>13-kor végeztem a munkával majd ott ebédeltünk. A kaja sokkal jobb mint a másik étterembe. Hazajöttünk és elaludtam kicsit ,majd mentünk vacsorázni,ami nagyon rossz volt ismét. Hazajöttünk és most korábban feküdtünk le mint szoktunk,nagyon elfáradtunk.</p>
07. 16. Kedd	<p>Ma ismét 5-kor keltünk és kicsit bealudtunk de most Herédi tanárúr keltett minket. A 6:16-ossal mentünk megint majd Diallo-val voltam,mentünk ágyazni,mosdatni. Ma miután végeztünk szünettel reggelivel elmentünk ágyat fertőtleníteni . Na ilyet otthon nem csinálunk. Az egész ágyat tetőtől talpig lefertőtlenítettük a fertőtlenítő kendővel és minden elemet új kendővel kellett letörölni. Ilyenkor új ágyneműt is húztunk. Jött velünk Eremias is ,ő egy új „kolléga”. 13-kor végeztem majd mentünk ebédelni ,ma nem volt olyan jó az ebéd de még így is ehetőbb mint a másik étteremben.Hazajöttünk pihentünk,majd mentünk vacsorázni 6-ra. 8-kor feküdtünk le .</p>
07. 17. Szerda	<p>Ma is 5-kor keltünk,a 6:16-al mentünk.Beértünk majd Dialloval mentem ágyazni,mosdatni. Próbálok önnálósodni,néha egyedül segítek wcre menni. 10-kor mentünk szünetre találkoztam a többiekkel lent majd 10:30-ra visszamentünk. Dialloval már jól kijövünk ,jól megértjük egymást.Sajnos holnaptól nem lesz úgyhogy nem tudom kivel leszek.13-kor végeztünk majd mentünk ebédelni.Szokásos 13:3-es villamossal mentünk haza.Hazatérve lefürödtünk mert a kínaiak nagyon sokan vannak és este nem marad meleg víz.Pihengettünk ,mostunk ,majd 5-kor mentünk vacsorázni. Hogy legyen mit ennünk. Amúgy aranyosak csak büdösek és sokan vannak.20-körül mentünk aludni mert már eléggé kimerültek vagyunk.</p>
07. 18. Csütörtök	<p>Szokás szerint 5-kor keltünk majd a 6:16-ossal mentünk dolgozni. Izgultam kicsit ,hogy kivel leszek ,mivel Dialloval már nagyon összeszoktunk. De jó volt ,Jan-nal voltam,akivel az első héten. Gyorsan elment az idő,ő egy kicsit másképp dolgozik ,mint Diallo. Kedves volt,majd mentem a konyhába segíteni.Meg a betegeknek kijutni az ebédlőbe. Majd összepakoltuk a konyhát és segitettem kvt és teát főzni.13-kor végeztünk majd mentünk ebédelni,a 13:32-essel mentünk haza.Délután takarítottunk ,pihentünk.6-ra mentünk vacsorázni.22-kor mentünk aludni.</p>
07. 19. Péntek	<p>Ma is 5-kor keltünk,az utolsó delelőtös műszak.A nap hasonlóan telt mint a tegnapi. Jan nagyon kedves volt,kicsit beszélgettünk.Az idősek is megszoktak</p>

	<p>már nagyon. Rossz lesz haza menni. Szokásosan reggel mentem körbe Jannel segítetttem ágyazni felébreszteni az időseket . Majd ismét a konyhában kötöttem ki ott segítkeztem 2-ig majd a tiszta pelenka bugyikat hajtogattam ,válogattam szét 3-ig, majd ebédelni mentünk. Első körben nem haza mentünk ,hanem a centrumba vásárolni, nézelődni az otthoniaknak. 15-körül jöttünk haza, majd lefűrödtünk , pihentünk este pedig vacsorázni mentünk. Este korán elaludtunk a fáradtságról.</p>
07. 20. Szombat	<p>Ma 7-kor keltünk mert mentünk az állatkertbe. Majd mentünk reggelizni. 9:30-körül indultunk a vonathoz majd egy kb 10 perces út után már ott is voltunk. Még pár száz métert kellett sétálni. Azt kell mondanom, hogy nagyon unalmas volt. És sokkal kevesebb állat van itt mint otthon. Még zsiráf se volt. 10 után értünk oda majd fél 4-ig kellett volna nézelődni de egy 2 órás barangolás után a lányokkal megnéztünk már mindent .Eléggé untuk magunkat mert csak ültünk és vártunk. Majd végül fél 4-re értünk vissza a lakásba kb. Hazaérve németeztünk, takarítottunk, pihentünk. 6-ra mentünk vacsorázni , majd este zenét hallgattunk .Kicsit később mentünk lefeküdni.</p>
07. 21. Vasárnap	<p>A mai nap elég lazán telt. Bruncholni voltunk a reggeli és az ebéd egyben volt. Ma nagyon jó volt a kaja. Majd lementünk a centrumba szétnézni. Hazajöttünk, kitakarítottunk , elkezdtük bepakolni a nem használt dolgokat. 6-ra mentünk vacsorázni majd hazaérve összepakoltunk a holnapi napra és elfogyasztottuk szokásos második vacsoránkat.</p>

Reflexió:

A 3. hét. Elég gyorsan eltelt itt az idő. Jövő héten már megyünk haza. Most már többször rám tör a honvágy. A munkahelyen minden rendben ,nagyon örülök ,hogy mindig új embereket ismerhetek meg. Diallo és Rezgar már kb a barátaim. Tartjuk a kapcsolatot a neten is. Fognak hiányozni nagyon. Meg az egész ,egyre erősebben fogalmazódik meg bennem ,hogy szeretnék majd pár éven belül itt dolgozni. Visszajönni vagy ide vagy Németország más területére. Itt sincs kolbászból a kerítés, viszont ezerszer több lehetőségem van mint otthon. Úgyhogy igen, mennék is meg maradnék is.

Dátum	Tevékenységek
07. 22.	<p>Az utolsó hét első napja. A héten délutánosok leszünk. Sajnos,bár a munka jó,csak a szabadidő miatt rossz. Ma 6:30-kor keltünk. 7:15-re mentünk reggelizni majd benéztünk az étteremhez közeli nettóba szétnézni.Majd mentünk haza és kb 9-től 11 –ig aludtunk.11:30_kor indultunk ebédelni. Negyed 1körül értünk haza ,bepakoltunk majd a 13:11-essel indultunk munkába. Ma Jannal és Stefannal voltam. Nagyon jófejek,viccesek kedvesek voltak. Nem unatkoztunk. Szokásos délutáni program,viszont! ma először fürdettem,mosdattam itt egyedül. Büszke voltam mert kicsit bandsának néznek itt pedig tudom ezeket csinálni. Örültek amugy nagyon meg mondták ,hogy ügyes vagyok. 20-kor végeztünk majd a villamos mostmár később jár de 30-45-körül otthon voltunk. Majd családdal beszéltem telefonon,fürdés ,pihenés,alvás.</p>
07. 23.	<p>Ma is 6-kor keltünk és 7:15-re mentünk reggelizi. Reggeli után szokásosan hazatértünk ,pihentünk,bepakoltunk a munkába.11-kor indultunk ebédelni.Visszajöttünk a lakásba és siettünk mert előbb mentünk ,mivel Mia tanárnőék jöttek velünk megnézni a Sen Vitalt. A szokásosnál előbb értünk be még beszélgettünk majd kezdődött a munka. 2-kor vittük az időseket kávézni majd elpakoltunk ,visszakísértük őket a szobájukba.4-kor volt szünetünk,akkor találkoztunk a többiekkel.Segítettem megcsinálni a vacsorát ,mindig hideget esznek,szendvicset.Mindenkinek figyelnek az igényeire,olyat készítenek amit az adott egyén szeret.Tehát kicsit sem mindegy ,hogy milyen felvágott kerül a szendvicsre és az sem ,hogy milyen kenyérre. 6-kor volt vacsora ,megettettem szokásos nénieimet majd segítettem elpakolni,teríteni majd lefektetni a néniket.Ma is -2 néninek egyedül segítettem. 8-kor végeztem majd jöttünk,evés alvás.</p>
07. 24.	<p>Ma is 6-kor keltünk majd mentünk reggelizni,hazajöttünk és elkeztünk összepakolni.Bepakolni a ruháinkat ,kikészíteni a maradék pár napra a ruháinkat. Elmentünk ebédelni majd jöttünk haza és indultunk dolgozni.Mostanában elég lassan telik az idő a munkában.2-kor kávéztattunk majd összepakoltunk mentem szünetre a többiekkel.Majd segítettem a vacsorát megcsinálni. Megvacsoráztattunk majd mentünk lefektetni. 8-kor végeztünk majd jöttünk haza. Este folytattuk a pakolást már nagyon érezzük a vesztünket.</p>
07. 25.	<p>Az utolsó nap.Ma is korán keltünk majd folytattuk a pakolást. Mentünk reggelizni majd hazaérve ugyancsak pakoltunk készülődtünk. Elmentünk ebédelni majd mentünk dolgozni.Ma elég rossz volt a hangulatom. Nem volt kedvem menni mert tudtam ez az utolsó napom.Megköszöntem akinek csak tudtam ,hogy kedvesek voltak velem.Nagyon jól éreztem itt magam.A napirend a szokásos volt,a tudattal hogy ez az utolsó alkalom.2-kor megkávétattunk majd segítettem visszamenni a szobájukba 4-kor szünet,majd vacsorakészítés ,vacsora és fektetés. Munka után találkoztam Rezgarral és megajándékoztuk egymást. Hazatérve folytattuk a pakolást.</p>
07. 26.	<p>Ma is szokásosan 6-kor keltünk majd mentünk reggelizni.Reggeli után megkaptuk a Zertifikatio-t ,Gundulától.Majd hazajöttünk egy órácskára és mentünk vissza ebédelni.Ma ilyen búcsúebéd volt ,szépen megterítették nekünk majd mentünk</p>

	Bowlingozni. Busszal mentünk kicsit hosszú volt az út. Jól éreztem magam ,még sosem bowlingoztam. Majd hazajöttünk folytattuk a rendrakást,és kicsit előbb mentünk vacsorázni a chef kérésére. Neki is megköszöntünk neki is mindent,aranyos volt. És mint mindig az elmúlt pár napban folytattuk a pakolást,elég későn végeztünk vele.
07. 27.	A haza utazás. 7-kor indultunk minden rendben volt az úton. Nagyon jó érzés volt újra látni a családom.

Reflexió: Az utolsó hét. Vegyes érzelmek keringtek bennem. Egyrészt elszomorított , hogy haza kell mennem, hiszen tiszta szívből mondhatom nagyon jól éreztem magam . Másrészt már alig vártam , hogy újra lássam a családom. De tényleg megviselt nagyon , hogy haza kell mennem. Igalommal teli volt szokásosan. Összességében nekem csak pozitív véleményem van ha csak egy rosszat kell említsek az a kaja volt. Örülök , hogy itt lehettem.

Fotók:



Munkanapló lezárásának időpontja: 2019. 07. 27

A gyakorlati munkanaplót ellenőrizte és értékelte:

Sinkóné Szrenka Anikó
igazgató

Kalóz Erika
szakmai igazgató helyettes

Herédi Sándor
gyakorlati oktatásvezető

Kőszeghy Gabriella
oktató

Időpont: 2019. 09.06

NÉMETORSZÁGI SZAKMAI GYAKORLAT
MUNKANAPLÓ



Tózsér Krisztina

2019. június 30.- 2019. július 27.

A gyakorlati hely bemutatása:

Az én gyakorlati helyem az az Aloheim. Négy szintből épül fel, én vagy a negyedik szinten. Minden emeleten gondozottak vannak, amelyen vannak külön-külön ápolók illetve ápolónők. Mi az ő munkájukat segítjük. Elégé modern. Gyönyörű hely, felvan szerelve mindennel, külön fodrászat is van a gondozottak számára. Nagyon kedvesek a gondozók, segítenek nekem mindenben.

Dátum	Tevékenységek
07.01. Hétfő	Reggelről felkeltünk el mentünk reggelizni, ezután egy eligazításon vettünk részt az F+U központi épületében. A megbeszélést Frau Gundula Pinillo tartott egy tájékoztatást és ismertette a elvárásokat es a szabályokat. Ez után pihentünk a szálláson, ezt egy megbeszélés követte a szálláson, majd ebéd és város nézés.
07.02. Kedd	Reggel 6:10-kor keltem, 7:30-kor már reggeliztünk. Elindultunk az idősek otthonába, kezdetben csoport társainkat kísértük el a saját gyakorlati helyükre, Jenin (idegenvezetőnk) segítségével. Majd úgy vezetett minket a mi gyakorlati helyükre. Jenin (idegenvezetőnk) segítségével. Majd úgy vezetett minket a mi gyakorlati helyükre. Megmutatta, hogy melyik villamossal kell mennünk és hogy mennyi megállót (4 megállót) majd a központban át kell szállnunk a 32-es buszra melyre 8 perccel kell várnunk és (8 megállót kell utaznunk) viszonylag könnyű megjegyezni. A mai napon még nem kellett dolgoznunk, mindössze az Idősek otthona, (melyet Alloheimnek hívnak) igazgatója tartott tájékoztatót, elmondta a napi teendőt, illetve a kezdést (6.30) és a munka végét (13:00) Nagyon szép hely, kedvesek voltak a gondozottak és a gondozók is. Ezt követően elmentünk mekizni. 13-órára már itt voltunk a szálláson, kitakarítottam, majd lepihentem. Haza jöttek a többiek. 18:00-kor elindultunk vacsorázni. 19:30-kor meetinget tartottunk, mindenki elmondta a mai napját, volt akinek jó volt illetve kellemetlen volt az első nap. Később lefűrödtünk, majd pihentünk
07.03. Szerda	Ma reggel felkeltem 5-kor, megmosakodtam, felöltöztem, elkészültem. A szállásunk udvarán vártunk a másokra, elindultunk a villamoshoz egyedül, amely 5:46-kor indult. Átszálltunk a központnál a buszra, majd megérkeztünk az idősek otthonába. Átöltöztünk. Hárman vagyunk ebben az idősek otthonában, ugye az épület szintekből épül fel és mindenki kapott egy szintet, összesen kb 150 gondozott van. Én a negyedik szinten vagyok, itt élnek a súlyosan mozgáskorlátozott emberek, akik 5 órát vagy többet szorulnak ellátásra. 6:30-kor mindenki a saját gyakorlati helyén volt. A recepció nővér mindenkinek bemutatott, majd egy ügyes fiatal hölgyre bízott engem. Nagyon nehezen megy a német nyelv, szerencsére angolul is tud így megértettem őt, de kézzel-lábbal mutogatott nekem, de nem csak ő hanem mindenki a segítségemre volt. Kedvesek. Rögtön beilleszkedtem. Hasonló a folyamat, mint ugye hazánkban. Reggeli fürdetés, reggeli osztás, nekünk reggeli szünet (15perc) majd sétáltatás, szükségletek kielégítése. Ebéd osztás, aki igényli, annak a személynek segítségnyújtás az étkezésben, és ha minden megvolt utána étkezhettem én is. Szintén 15 perc állt rendelkezésemre, majd miután végeztem, vissza mentem. Segítettem a mosogatásban, gyógyszer osztásban. 13:00 kor véget ért a munka. Átöltöztünk, haza jöttünk. Rendet tettem, majd lepihentem. 18:00-kor elmentünk vacsorázni. Mikor vissza érkeztünk meetinget tartottunk. Személy szerint nekem kifejezetten tetszett és jól is éreztem magam. 20:00 órától pihentünk beszélgettünk. Mindenki lezuhanyozott, majd 22:00 kor lepihentünk.
07.04. Csütörtök	Mai napon reggel 5-kor keltem fel, elkészültem, majd a 5:46-os villamossal indultunk gyakorlatra. Szintén minden gyakorlatos mellé beosztottak egy tapasztalt ott dolgozó ápolónőt/ápolót. Felébresztettük a gondozottakat, bekísértük őket a fürdőszobába megmosdattuk őket, mindenkinek van két

	<p>törölközője, felső-alsó testrésze. Közben én már az ágát csináltam, felöltöttük illetve, nyugalomba helyeztük őket, rendbe tettük a környezetüket, ablakaikat kinyitottunk. Kiosztottuk a reggeliket. Miután minden gondozotról gondoskodtunk, hogy megreggelizzen elmentem, megreggeliztem én is 10-órákor gyakorlat társaimmal. Mikor vissza értem megkerestem a mellém beosztott ápolónőt, majd végig jártuk a szobákat. Ha szükség volt rá tisztáztunk, itattunk, sétáltattunk. Ma éppen egyedül lettem figyelmes arra, hogy egy idős néni igényelte a tisztázást. Rendbe tettem, kicseréltem a pelenkáját. Nagyon meglepődött az ápolónő, hogy egyedül és szó nélkül megcsináltam rendesen, megdicsért és megköszönte. Nagyon jól esett, hogy ilyen kedvesek velem a dolgozók is jól éreztem ma is magam azonban az, hogy alig tudok beszélni csak megérteni, nagyon aggaszt. Azt mondták nekem, hogy hiába nem tudok válaszolni, látszik, hogy örömmel vagyok ott, és hogy mindent rendesen megcsinállok.</p>
07.05. Péntek	<p>Szokásosan 5-kor keltem, elindultunk a munkahelyre, időben oda értünk. Reggel egy fiatal ápolóhoz osztottak be vele jártunk szobáról szobára. Segítettem az ágyazásban, pelenkázásban, fürdetésben, majd reggeli osztásnál segédkeztem. Én is megreggeliztem. Mikor vissza mentem, beszélgetni próbáltam velük illetve segítettem nekik abban, amiben éppen kellett. Ezt követte az ebédosztás, majd ettettem. Én is megebédelttem kicsit késve majd elindultuk haza, majd pihentem.</p>
07.06. Szombat	<p>Ma reggel 6-kor keltem, Szendének szülinapja van neki csináltunk egy meglepetést, majd elmentünk reggelizni, majd vártuk az idegen vezetőt. Drezába voltunk vonattal utaztunk. Várost néztünk. Gyönyörű szép hely. Örök emlék marad, nagyon jól éreztem magam. 6-ra értünk vissza egyenesen mentünk vacsorázni, majd haza. Itthon beszélgettünk, játszottunk majd aludtunk.</p>
07.07. Vasárnap	<p>Ma reggel 9-kor keltem, elmentünk reggelizni, majd vissza aztán mostunk közben nagytakarítás zajlott, illetve majd 4-kor nyelvi kurzuson veszünk részt.</p>

Reflexió:

Nagyon fárasztó volt, azonban a beilleszkedés zökkenő mentes volt. Jól éreztem magam, már most számtalan jó élményem van.

Dátum	Tevékenységek
07.08. Hétfő	Mai napon 4:50-kor kellett kelnem, hogy időben elkészüljek, 6-ra már beértünk az idősek otthonába, mivel már másképp jönnek-mennek a buszok. 6:30-kor kezdtünk. Egy kedves ápolónővel voltam elmagyarázott mindnet, egyedül fürdettem a gondozottakat, amíg ő az ágyat csinálta, segitettem a gondozottaknak a fogmosásban, fésülködésben, ezt követően etettem, mosogattam.
07. 09. Kedd	Ma 5-kor keltem, elkészülődtem. 6-ra ott voltunk, átöltöztünk, felment mindenki a saját szintjére. Majd neki kezdtünk a reggeli fürdetésnek. Fél 10-re végeztünk majd elmentem reggelizni. Mikor visszajöttem lefertőtlenítettem pár ágyat, majd ebédet osztottam és ettettem.
07. 10. Szerda	Ma is 5-kor keltem. Fél 6-kor kezdtünk neki álltunk a munkának, nagyon sok mindent megfigyeltem olyan dolgokat, amiket itt nem engedtek megcsinálni ám otthon igen. Ilyen pl: vérnyomásmérés, vércukormérés, testsúlymérés.
07. 11. Csütörtök	6:30-kor neki álltunk a munkának, mosdattam, ágyaztam ettettem. Beszélgettem a gondozottakkal, meg is értettem őket, nagyon kedvesek. Jól érzem magam, segítenek az ápolók is mindenben.
07. 12. Péntek	Ma 10:30 kor kezdtünk, ilyen fagyaltos rendezvény volt. Az osztályomról lekellett vinnem lifttel a gondozottakat a földszintre, kaptak fagyit, segitettem a fagyti kiosztásában, mikor megették vissza vittem őket, valamint ágyaztam és ettettem.
07. 13. Szombat	Reggeli után megvártuk az idegen vezetőnk, Benjámint, akivel 9:40-kor találkoztunk- A Lipszéhez vezető út, hosszú volt, utaztunk busszal, villamossal, valamint vonattal. Megnéztük a várost, amely nagyon szép. Benjámint megmutatott egy csomó látványosságot, utcát, elmondta, hogy Lipcse Szászország 2.-dik legnagyobb városa. Kaptunk szabadidőt is mely 12:30-tól tartott 15:30-ig. Megbeszéltünk egy találkozási pontot a Primarkot. A szabadidőben vásároltunk és ettünk, jól éreztük magunkat. Haza fele a vonaton mindenki aludt, elfáradtunk. Elmentünk vacsorázni, mikor jöttünk haza megérkezett a tanári váltás, Mia tanárnő és Herédi tanár úr megérkezett. Kedves fogadtatásban volt részük, átadták a szüleink által küldött csomagokat is. Kipakoltunk majd meeting volt, mindenki elmondta, hogy érzi magát, milyen a gyakorlati helyen.
07. 14. Vasárnap	Reggel 6-kor haza indult Kalóz Erika tanárnő, Kőszegi Gabriella tanárnő és kislánya Lili. Mi 8-kor keltünk, 8:40-kor indultunk reggelizni, közben kísérőtanárainknak mutattuk az utat, adtuk a sok információt a közlekedésről. Haza érkeztünk kitakarítottunk, majd beszélgettünk és pihentünk.

Reflexió:

Jól érzem magam itt, ám megbetegedtem. Tetszett Lipcse, de valahogy Drezda jobban megfogott, jobban tetszik maga a hely, a környezet és az emberek.

Dátum	Tevékenységek
07. 15. Hétfő	Felkeltem 5-kor elkészülődtem, majd mentünk a 5:36-os villamossal a munkahelyre. Ma fürdettem, tisztáztam, etettem, játszottam a nénikkel, egyre jobban megértem magam velük. Mikor haza jöttem rendet tettem, majd pihentem vártam a többieket haza.
07. 16. Kedd	A mai napon szokásosan megbeszéléssel indítottuk az ápolókkal a napot, majd már egyedül mentem fürdetni. Kaptam egy lapot, amelyen 3 név szerepelt, ő hozzájuk bementem beszélgettem velük megmosdattam őket vagy segitettem nekik, miután végeztem mentem az egyik ápolónőhöz és neki segitettem a gondozottak mosdatásában. Majd kiosztottam a reggeliket és etettem.
07. 17. Szerda	Ma a reggeli mosdatás és etetés után az ágyakat dezinficiáltam. Én is megreggeliztem, utána a gondozottakkal társasoztam. Elérkezett az ebéd, kiosztottam volt, akit etettem, majd én is meg ebédeltem, lassan le is telt a műszakom.
07. 18. Csütörtök	Ma szokásosan indult a reggel, ami elég gyorsan eltelt már azt vettem észre, hogy ebédosztás volt majd én is ebédeltem. Ebéd után a gondozottakkal sétáltam az udvaron majd haza jöttünk mikor lejárt a műszak.
07. 19. Péntek	Felkeltem 5-kor, elkészülődtem, majd elindultunk a villamoshoz. Mindig van ugye a munka előtt szabad fél óránk addig vártunk, nyugodtan felöltöztünk, majd időben felment mindenki a saját szintjére. A reggeli kávé után mindenki elindult a főnövér által írott szobákba, ugye már én is egyedül. Mindenki egyszerre végzett majd a reggelit kiosztottuk. Etettem, ezt követően én is ettem. Játszottam a gondozottakkal, eljött az ebéd. Majd véget is ért a műszak.
07. 20. Szombat	Ma együtt elindultunk reggelizni 7:45 kor, miután meg reggeliztünk vártuk az idegenvezetőnket, Melanit aki értünk jött 9:00-ra. Ez után kicsit várva elindultunk a vonatállomásra. Állatkertbe mentünk. Mielőtt elindultunk volna megbeszéltük, hogy mikor és hol találkozunk. A bejáratnál, 15:30-ra beszéltek meg. Kis térképpel a kezünkben elindultunk. Nagyon sok szép állat volt, simogattam a kecskéket. Sokfajta víziállatot láttam illetve baglyot. 14-30-ra már mindenki a bejáratnál volt, már mindent megnéztünk így haza indultunk Kicsit pihentünk, majd elmentünk vacsorázni aztán pihentünk.
07. 21. Vasárnap	Ma 9:00-kor keltem, elkészülődtem. 10:45.kor gyalog elindultunk ebédelni. Egybe volt a reggeli és az ebéd. Ezt követően elmentünk a centrumba szétnéztünk, jó volt. Majd haza jöttünk és takarítottunk. Mostunk, már pihenünk.

Reflexió:

Jó volt ez a hét, bár eléggé fárasztó volt. Ma kipihentem magam. Egyre könnyebb minden, maga a gyakorlat, az együtt élés.

Dátum	Tevékenységek
07. 22.	Ez az utolsó hét, örömmel mentem gyakorlatra, próbáltam minden alkalmat kihasználni az itt létből. Már egyedül mosdatok ugye, megcsináltam a rám bízott embereket, megdicsértek. Reggeliztettem, ebédelttem, egy kedves nénivel játszottam.
07. 23.	Ma felkeltem, elmentünk a gyakorlati helyre majd a saját szintjére. Megbeszéltük reggel a teendőket, majd mindenki ment a dolgára. Ma mikor épp egy nehéz nényt emeltem meghúztam magam, onnantól kezdve nagyon nehéz volt dolgozni, de mindnet rendesen elvégeztem.
07. 24.	Ma reggel nagyon fáj az oldalam és ezt észre is vették a dolgozók így a segítségemre voltak, időt is hagytak nekem pihenni. Nagyon kedvesek voltak velem. Tudták, hogy közeleg az utolsó nap így szomorúak voltak. Ma szintén fürdöttem, ettem, mosogattam.
07. 25.	Ma volt az utolsó napom, egyszerre voltam boldog és szomorú. Boldog vagyok, hogy közeleg a hazaérkezésünk időpontja és szomorú, mert hiányozni fog az itteni élet, az emberek, a dolgozók, a gondozottak. Reggel megvolt a megbeszélés, mindenki ment a saját dolgára, a segítségemre voltak nem engedték, hogy nehezet emeljek. Mosdattam, ettem, mosogattam. Gyakorlati társam feljött a szintemre, hogy segítsen nekem fordítani a búcsúzásnál. Megköszöntem, hogy ott lehettem, hogy a segítségemre voltak. A sok kedvességet, amellyel szebbé és jobbá tették az itt létem.
07. 26.	A mai napon 6-kor keltünk, 7:15-kor elindultunk reggelizni, majd kicsit vártunk. Elmentünk Gundula asszonyhoz, megkaptuk a Certifikációs lapot. Majd haza jöttünk kis pihenést követően elmentünk ebédelni, ünnepi ebédben volt részünk, majd elmentünk bowlingozni. Haza jöttünk pihentünk, aztán vacsorázni indultunk. Tartottunk egy meetinget, melyen megbeszéltük a holnapi utazással kapcsolatos fontos információkat. Zuhanyzás után lefeküdtünk pihenni.
07. 27.	Reggel keltünk 5-kor, rendet tettünk, elkészültünk megnéztük, hogy mindenünk megvan-e, majd elindultunk 7-kor haza fele. Hosszú volt a haza vezető út és fárasztó. 5 óra tájékában megérkeztünk Balassagyarmatra, ahol kedves szüleink vártak tükön ülve.

Reflexió:

Nagyon jól éreztem itt magam számomra ez egy óriási élmény volt, ez életem végéig elfog kísérem. Sok kedves ismerősre tettem szert. Nagyon megszerettem az idősek otthonában a dolgozókat és a gondozottakat is egyaránt, nehéz volt a búcsú, de már örülök, hogy végre az otthoni környezetben lehetek és a családommal, a szerettemmel lehetek újra.

Fotók:

Munkanapló lezárásának időpontja: 2019. 07. 27

A gyakorlati munkanaplót ellenőrizte és értékelte:

Sinkóné Szrenka Anikó
igazgató

Kalóz Erika
szakmai igazgató helyettes

Herédi Sándor
gyakorlati oktatásvezető

Kőszeghy Gabriella
oktató

Időpont: 2019. 09.06

NÉMETORSZÁGI SZAKMAI GYAKORLAT
MUNKANAPLÓ



Vincze Kamilla
név

2019. június 30.- 2019. július 27.

A gyakorlati hely bemutatása:

SenVital Senioren-und Pflegezentrum Chemnitz Niklasberg.
Eredetileg egy hotelnek épült ez a hely, idővel idősök otthonává alakították át. Földrajzilag nagyon szép és csendes helyen található. 6 emeletes az épület. Az ott dolgozók próbálják megteremteni az idősöknek az otthoni hangulatot. Mindenki szívvel, lélekkel csinálja a dolgát. Engem az első emeleten helyeztek el, ahol a demens betegségben szenvedők élnek. 23 idős lakik az osztályon. A szobák inkább 1 ágyasok, de van 2 szoba, ami 2 ágyas. Van egy napi program, ami kötött. Minden reggel mindenkit megfürdetnek és tisztába tesznek (kielégítik a higiénés és ürítési szükségleteiket). A legfontosabb számukra, hogy az idősök jól érezzék magukat. A szobákat úgy alakították ki, ahogy az idősök ízlésének megfelel. Van egy ebédlő rész kialakítva, ami egy kis konyhával van egybe kötve. Egy külön szoba is található, ahol megbeszéléseket, foglalkozásokat tartanak a lakóknak. Az épület hátsó részében található egy étterem .

Reflexió: Az első héten nagyon meg voltam ijedve, hogy mi lesz velem. De meg kell mondanom kellemesen csalódtam. Kedvesek voltak az emberek mondhatom azt, hogy mindent megtettek, hogy megértssem őket és hogy jól érezzem magam. Sok barátot

Dátum	Tevékenységek
07.01. Hétfő	Az első gyakorlati napom kezdetén nagyon meg voltam ijedve az előttem lévő kihívásoktól. Legelőször mikor a tanáraink ott hagytak kétségek közepette, nagyon megijedtem. Ezen a napon szembesültem, hogy az idősek otthona pár évvel ezelőtt szállodaként üzemelt. Mondjuk volt egy sejtésem, hogy az épület eredetileg nem idősek otthonának épült. Mikor megérkeztünk egy kedves, aranyos nő fogadott minket, akire mindig számíthatunk. Az ápolónők nagyon kedvesek voltak és végtelenül hálás lehetek nekik, hogy kézzel lábbal segítettek nekem, hogy megértssem őket. Segédkeztem az ágyazásban, etetésben és fürdetésben. Mindig adtak feladatokat, aminek nagyon örültem, mert azt éreztem, hogy megbíznak bennem. Szerencsére minden akadályt simán vettem és legjobb tudásom szerint csináltam meg. Az ebédeltetés után az idősek nyugovóra tértek. Miután elvittük őket a szobájukba és lefektettük őket, a fertőtlenítés vette kezdetét. Megismerkedtem ezen a napon az ellátási formákkal és a betegekkel, valamint az ápolónőkkel.
07.02. Kedd	A második napon már nem féltem annyira, mint az első napon. Jöttek új ápolónők, akik beszéltek angolul és én így jobban ki tudtam bontakozni. Nagyon hálás vagyok tanárainknak, hogy megbíztak bennem és kihoztak, ilyen csodás dolog nem igen történhetett volna velem nélkülük. Nyelvtanulás szempontjából hasznosnak tartom, hogy senki nem beszél magyarul, mert az idegen nyelvvel sokkal több helyen tudok majd idővel elhelyezkedni. Szembesültem azzal, hogy a német egészségügy az egekben szárnyal a magyarhoz képest. Már a második nap megfogalmazódott bennem, hogy én külföldön akarok dolgozni. A második nap is hasonlóan telt, mint az első. Barátságot is kötöttem egy lánnyal, aki beszélt angolul. Végtelenül kedves és segítőkész lány. Az az egy nem tetszik az egész napban, hogy olyan embereket látok, akik ki vannak tetoválva és piercingjük van. Én nem szoktam meg ezt és én nem is preferálom, szerintem ezek az emberek csak magukat minősítik.
07.03. Szerda	A harmadik nap már nagy örömmel mentem be dolgozni. Mindenre készen álltam. A mai napon mással voltam, mint tegnap, de nem estem kétségbe. Úgy indultam neki, hogy nem lehet rossz és hogy bármi is lesz, élvezni fogom. Már egyre több mindent bíztak rám, aminek nagyon örültem. Segédkeztem a konyhában, az idősek kihozásában az ebédlőbe. Akiket tudtam megettettem. Nagyon érzékenyültem, mikor láttam rajtuk, mennyire hálások és hogy szükségük van a segítségre. Már bennem kiskoromban megfogalmazódott, hogy idősekkel szeretnék foglalkozni. Remélem az itt töltött napok alatt nem fogom magam meggondolni, bevallom nem is akarom. A mai napon több fürdetésben volt részem, mint az előzőekben, de úgy álltam hozzá, hogy én ezt akarom csinálni. Akivel voltam, egész nap csak beszélgettünk és röhögünk, annyira vicces lány. Amit nem tudtam megcsinálni, azt először megmutatták és utána már tudtam, türelemmel álltak hozzám, mert szerintem látták rajtam, hogy akarom csinálni. Mikor elvégeztem egy feladatot, rögtön szóltam is, hogy tudok-e még valamiben segíteni és mindig adtak másik feladatot. Az otthoni gyakorlatom során is szerettem felülmúlni magam és mindig én akartam mindent csinálni, ez itt sem változott meg.

szereztem és ennek nagyon örültem. Nagyon furá volt a magyar egészségügy után egy

07.04. Csütörtök	A negyedik nap egy kicsit megijedtem, mert egy másik ápolót kaptam, de nagyon hamar jóba lettem vele és nagyon gyorsan megtaláltuk a közös hangot. Szerencsére beszélt angolul. Az nagyon tetszett, hogy akart tanulni magyar szavakat, én tanítottam is neki, de mondtam, hogy ő cserébe engem németül tanítson. Ez a fiú még több feladatot adott, mint amennyit előző nap kaptam, nagyon örültem neki. Nagyon rosszul érzem magam olyankor, mikor nem értem meg őket, pedig ők szeretnének beszélni velem és én is szeretnék velük, de sajnos nem tudom a német nyelvet. Ez zavar legjobban az egészben. De megfogadtam és be is fogom tartani, hogy én megfogok tanulni németül! Mikor szünet volt a barátaimmal elmentem az ebédlőbe és megreggeliztünk. Mikor visszaértem, már várt rám a munka és már csináltam is. Egyedül rám bízták már a pelenkázást is és az ágy fertőtlenítését is. Lepakoltam az ágyazó kocsit, lefertőtlenítettem és eltettem a kocsit a helyére. Utána a konyhába mentem, ahol a tányérokat pakoltam be a mosogatógépbe. Mire eljött az 13 óra, már nagyon ki voltam fáradva és már csak azt vártam, hogy lefekhessek.
07.05. Péntek	Az ötödik nap nem tetszett annyira, mert nem volt, aki beszélt angolul. De még mindig nem ijedtem meg. Próbáltam fordítózni kisebb nagyobb sikerrel. Pár dolgot azért megértettem, hálás lehetek a csodálatos tanáromnak, mert akkor még azokat sem érthetném meg. Ezért is akarok megtanulni németül, mert lelket önt belém a tanár. Részt vehettem a decubitus átkötözésében. A nővérek igen nagy tapasztalattal rendelkeztek és nagyon ügyesen átkötötték a decubitust. Próbáltam kérdezgetni, hogy hányadik szakaszban van, meg hogy milyen mély és hogy mivel kezelik. Azzal szembesültem, hogy teljesen máshogy látják el a decubitust, itt, mint otthon. Ilyenkor az idős nagy fájdalmat érezhet és sajnos ez olyan, hogyha egyszer kialakul az már teljesen soha nem múlik el. Jó is volt az, hogy mindent megmutattak és elmagyaráztak. A kedvemért egy lány megtanulta magyarul, hogy jó reggelt és úgy köszönt nekem. Nagyon jól esett, tudtam, hogy már kezdenek elfogadni és, hogy bíznak bennem. Egy kicsit örültem, hogy már van 2 napom pihenni, de egy kicsit szomorú is voltam, mert már bennem volt az, hogy felkelek felöltözök és már megyek is dolgozni és a munkahelyen lévő rutin.
07.06. Szombat	Reggel nagyon fáradtan keltem, alig tudtam aludni. Izgultam, mert kirándulást terveztünk Drezdába. Nagyon örültem neki, hogy világot láthatok. Majdnem 2 órás vonatútnak néztünk elébe. A vonaton beszélgettünk, zenét hallgattunk. Mikor megérkeztünk, egyből észrevettem, hogy a városnak van egy szocialista stílusa. Nekem nagyon tetszett a város, mondta nekünk, aki kísért, hogy a város a II. világháború alatt leégett. Akárhova mentünk, mindenhol volt olyan épület, amin eredeti kövek voltak. Elmehettünk vásárolgatni, szétnézni a város központjába. Legelső utam egy kis kajaldához vezetett, ahol döner kebab-ot ettem. Utána szétnéztem a boltokba, pár ajándékot megvettem otthonra. Nagyon meleg volt, meg is sütött minket a nap rendesen. Mikor visszaértünk a vonatállomásra, egy kicsit várnunk kellett, amíg elindult a vonat. Visszafele egész úton azzal a fiúval beszélgettünk, aki kísért minket, gyakorolva vele a nyelvet. Mire beértünk a szállóra nagyon elfáradtunk és már csak pihenni akartunk. Hamar el is aludtunk.
07.07. Vasárnap	Reggelről nem keltünk korán, mert nem kellett. Elmentünk misére, utána elindultunk reggelizni. Mikor „haza” értünk, kitakarítottuk a szobánkat és utána elkezdtünk ruhát mosni. Délután pihenő idő volt. 16 órakor német nyelvet tanultunk. Utána pedig elmentünk vacsorázni. Hazaérkezés után, pedig lefeküdtünk aludni. Hogy kipihenjük magunkat és felkészüljünk a holnapi napra.

„Veled Másokért”

fejlettebb és szebb egészségügybe belecseppeni. Minden nagyon érdekelt, amit láttam és próbáltam mindenben részt venni.

Dátum	Tevékenységek
07.08. Hétfő	<p>Ezen a héten délutános műszak vette kezdetét. Először egy kicsit féltem milyen lesz, de tudtam, hogy kedves emberekkel vagyok körül véve és baj nem lehet. 13 órakor kezdődött a munka. előtte ebédeltünk az étteremben és utána foglaltuk el az osztályokat. Mikor beléptem az osztályra ahol én vagyok, megláttam azt a kedves fiút, akivel előzőhéten beszélgettem és röhögünk, egyből minden kétségem elillant. Egyből be is fogtak munkára, először fürdetésben vettem részt, utána a konyhában voltam. Nagyon csodálkoztam, hogy az időseket egy nap többször is megfürdetik, csak mert Magyarországon nincs ilyen. Teljes mértékben kielégítik az idősek szükségleteiket. Annak nagyon örültem, hogy megkérdezték tőlem, hogy szeretném-e egyedül csinálni a fürdetést. Nagy örömmel mondtam igent, mert már tudtam, hogy ez már annak a jele, hogy elfogadtak és bíznak bennem. Fürdetés után a konyhában tevékenykedtem, ahol takarítottam, mosogattam, meg az étkezésben segítettem. Vacsora után az időseket vissza vittük a szobájukba, ahol alvás vette kezdetét. Akinek szüksége volt pelenka cserére vagy még fürdetésre, azt szó nélkül kicseréltük és megfürdettük. Ezek után egy kis fertőtlenítés volt. Este nagy fáradtan hazaérve, bedőltem az ágyamba és aludtam.</p>
07. 09. Kedd	<p>Mikor beértem a munkában és megláttam azt a fiút, akivel nagyon sokat beszéltem és röhögtem, egyből megjött a kedvem a munkához. Mondták nekem, hogy egész héten a konyhában leszek. Egyrészt örültem neki, másrészt nem, mert már belejöttem a gyakorlatba, hogy megyünk fürdetni és pelenkázni. A konyhában mosogattam, segédkeztem az étkezésben, és lemostam az asztalokat, az egész konyhabútort is. Elmentünk a „nagy” konyhába, ahol a süteményeket és a vacsorát hoztuk el. Van azért rossz tapasztalatom is, mert számomra meg van szokva, hogy udvarias vagyok és ezt a nem tapasztalom a németeknél, ezért kicsit szomorú vagyok. Mikor visszaértünk megcsináltuk a vacsorát, nagyon meglepődtem, hogy nagyon sok szendvicset csinálnak és, hogy sok megy ki a szemébe. Fél hatkor kezdődött a vacsora, kivétel nélkül mindenkinek segítettem az étkezésben és mindenkit megittattam. Utána elmosogattam és rendbe tettem a konyhát, valamint előre megterítettem a következő napra.</p>
07. 10. Szerda	<p>Ezen a napon már egy kicsit többet vettem részt az alap ápolási folyamatokban. Vannak kedves emberek, azok között akik ott dolgoznak. Ők mindig engedik, hogy segítsek az alap ápolási folyamatokban. Mindig megörülök, mikor bevesznek a munkába és nem érzem magam kellemetlenül. Ha már tudok valamit, azt szeretem megmutatni és bizonyítani. A munka kezdetén pelenkázni, fürdetni kellett. Mondta nekem a dolgozó, akivel együtt voltam, hogy ha szeretném nyugodtan csináljam egyedül, én örömmel mondtam neki, hogy megcsinálom. Ezzel is bizonyítok nekik, hogy igen is képes vagyok rá és, hogy „nem vagyok hülye”. Tartottak az időseknek foglalkozást, beültem én is a foglalkozásra és próbáltam azt csinálni, amit ők. Utána elmentem a vacsoráért és segítettem az étkezésben az időseknek. Vacsora után mindenkit a helyére vittünk, akinek szükség volt fürdésre, azt megfürdettük, akinek meg pelenka cserére, annak pedig kicseréltük. Mielőtt vége lett volna a munkaidőmnek visszamentem a konyhába és rendet tettem, valamint megterítettem a következő napra. Átöltözve kijöttem az idősek otthonából és megláttam a Tanárnőmet, nagyon</p>

	<p>megörültem és egyből meg is öleltem. Hazaértem fáradtan, gyorsan letusoltam és már aludtam is.</p>
07. 11. Csütörtök	<p>Reggeli után elmentünk az ikeába, a két tanárnővel és két lánnyal. Lejártam a lábam még teljesen végig jártam. Busszal mentünk oda és vissza is azzal jöttünk. Ebédre értünk vissza, utána vissza jöttünk a szállóra, csak annyira volt időm, hogy bepakoljak munkába és már indulnunk is kellett. Már a munkába is fáradtan értem be. Egész nap nagyon pörögni kellett, még szünet is csak perc volt, amit kaptam. Hozzá tartozók is jöttek az idősekhez, ajándékokkal látták el őket. Az egyik néni arra panaszkodott, hogy nagyon fáj a szíve, mindenki nagyon megijedt és egyből hívták a mentőket. A mentők nagyon sokáig voltak ott az osztályon, de mindent rendben találtak. Kezdetét vette a vacsora, segédkeztem az étkezésben és utána letakarítottam az asztalokat, a konyhabútorokat, elmosogattam, utána mindent helyre tettem. Már elmúlt 20 óra, már ők jöttek szólni, hogy nem akarok-e hazamenni. Mondtam, hogy még megcsinálom, amit kell és utána. Ők meg mondták, hogy nem, küldtek is öltözni.</p>
07. 12. Péntek	<p>Bevallom őszintén, hogy már nagyon örültem neki, hogy az utolsó nap. A héten nagyon elfáradtam, meg is fogadtam, ha haza érek nem csinállok semmit. Ezen a napon nem éreztem jól magam. Nem volt olyan ember, akivel tudtam volna beszélni, mert mindenki csak németül beszélt. Még ráadásul nem is próbálták magukat megértetni, hadarva beszéltek, volt olyan, aki nem is szólt hozzám. Még mutogatni sem mutogattak. Próbáltam azokat csinálni, amiket az előző napokban és nem figyelni rájuk. Nem tudom miért kell ezt csinálni az emberrel. Meg az nem tetszett még, amikor a lábamra rádobták a húgyos pelenkát és utána mutogattak, hogy dobjam ki. Sajnos erről a napról nem tudok jól írni. Vagy mégis, mikor befejeződött a munka, na az jó volt.</p>
07. 13. Szombat	<p>Nem kellett korán kelni, annyira örültem neki. Elmentünk reggelizni, mikor nekem eszembe jutott, hogy a bérletemet, meg az irataimat a szállón hagytam. Reggeli után vissza szaladtam érte. Mire vissza értem, már mindenki készen állt, hogy induljunk Lipcsébe. Még kisse pihentem magam már indultunk is. A vonaton tudtam egy kicsit pihenni. Aki kísért minket, Benjámint, felajánlotta, hogy sakkozzunk vele. Velem játszott 3 játszmát, mindegyikben megvert, mondta, hogy kis kora óta sakkozik. Megérkeztünk Lipcsébe, a szerintem a legjobb pályaudvarra érkeztünk. Utána 3 helyre mentünk el és lehetet vásárolni. Nagyon örültem, hogy mindenkinek megtudtam venni az ajándékot, amit szerettem volna. A tanárnővel elmentünk egyet fagyizni. Vissza értünk a kiindulási ponthoz, egyből indultunk is a vonathoz. Vacsorára értünk haza, de én nem ettem a vacsorából, mert tudtam, hogy sokkal finomabb kaja jön „házhoz”. Jött ki a váltás és a két tanár hozott ki csomagokat. A csomagomba be volt csomagolva a töltött káposzta. Mondtam a tanár úrnak, hogy jó lakunk estére, hát jól is laktunk. 2 hét után végre ehettem valami jót is. Viszont nagyon szomorú voltam, mert elment a két tanár, akivel szinte éjjel-nappal együtt voltunk. De tudtam, hogy a váltással még többet időt fogunk együtt tölteni, többet fogunk röhögni, és már az is bennem van, hogy nem sokára megyünk haza.</p>
07. 14. Vasárnap	<p>Már fél 5-kor fel voltam és nagyon szomorú voltam, hogy 1 óra múlva mennek haza a tanárok. Segítettem nekik levinni a csomagokat és elbúcsúztunk tőlük. Mikor beszálltak a kisbuszba, majdnem elsírtam magam. Nagyon megkedveltem őket és már most hiányoznak. Az új tanároknak meg kellett mutatni az utat az étkezdőig, villamossal mentünk. Néhány helyett elmagyaráztunk nekik,</p>

	néhányat meg majd megmutatunk nekik. Már ma megbeszéltük a tanárnővel, hogy elmegyünk hétfőn vásárolni. Akkor, pedig a központot fogjuk megmutatni a tanároknak. Ma takarítás vette kezdetét és a pihenés.
--	--

Reflexió: Ezen a héten már megszoktam az itteni szokásokat. Egyre többet vagyok benne és egyre jobban mennek a dolgok. A közlekedést is már megszoktuk, nem okoz már problémát nekünk. A héten az egyik nap elsírtam magam, mert nagyon hiányoznak az otthoniak. Felfedeztük a városban lévő boltokat, üzleteket. Hétfőn tudtam magam kipihenni. Lipcsei tapasztalatok nagyon jók voltak, de nekem Drezda jobban tetszett.

Dátum	Tevékenységek
07. 15. Hétfő	<p>Újult erővel indultam neki a hétnek. Mondtam magamnak, hogy már túl vagyok a felén és, hogy nem sok van hátra. Reggelről megfürdettünk mindenkit. Most már egyre több időst kapok, akit magam fürdettek és nagyon örülök neki. Még mindig azt érzem, hogy nagy bizalommal fordulnak felém. Azért büszke voltam magamra, hogy bármilyen akadályt áthidaltam. Mindenkit rendbe tettünk és kezdetét vette a reggeli, akinek tudtam segítettem. Utána egy foglalkozásra vittünk pár időst, ahol énekelhettek és beszélgethettek egymással. Ez a foglalkozás 1 óráig tartott, utána mindenkit vissza vittünk az osztályra, én segítettem felvinni pár időst a felsőbb emeletekre. Vissza értem az osztályra, kezdetét vette az ebéd, itt is segédkeztem. Az ebéd után pár idős nyugovóra térhetett, pár idős, pedig kimehetett a friss levegőre. Mikor végeztem a munkával és hazafelé tartottam, arra gondoltam mi lesz hogyha már nem leszek itt? kicsit megijedtem, nagyon megtetszett ez a Chemnitz. A tanárok beakartak menni a városba, hogy egy kicsit ismerkedjenek a környezettel, én is elkísértem őket. Megmutattunk nekik pár helyet, ahol lehetett vásárolni. Nagyon fáradtan értem haza, hamar el is aludtam.</p>
07. 16. Kedd	<p>Nagyon rossz volt korán kelni, mert fáradtan ébredtem fel. Ezen a napon jobban a konyhában tevékenykedtem. Reggel kipakoltam a tányérokat, kanalakat, poharakat. Utána elmentem 3 időst rendbe tenni, saját magam csináltam. Már egyre jobban megszokom az itteni szokásokat. Mikor végeztem, vissza mentem a konyhába és segítettem az étkezésben, folyadék bevitelben. Reggeli után az időseket foglalkozásra vittük, ahol „készség fejlesztő” órákat tartanak, kézműveskednek, olvasnak, filmet néznek, stb. Én a foglalkozás alatt fertőtlenítettem pár ágyat, ágyazó kocsit, tolószéket. Ebédhez megterítettem, utána pedig kihoztunk az időseket a foglalkozásról. Kezdetét vette az ebéd, itt is segédkeztem az étkezésben. Az nagyon tetszik, hogy mindenkinek meg van a „saját időse”, akit etet. Étkezés után, sajnos nem segíthettem az időseket lefektetni, mert a konyhában kellett tevékenykednem. Már rág el volt egy óra, mikor jöttek szólni, hogy nem akarok-e haza menni? Mondtam nekik, hogy még ezt befejezem és utána megyek, ki vették a kezemből a rongyot és azt mondták, hogy menjek haza. Megköszöntem mindent és eljöttem. Haza jöttem, megfürödtem, lefeküdtem az ágyba, nem kellett még 2 perc sem és már aludtam is. Akár hogy is sokan vagyunk az osztályon, mármint dolgozók akkor is elfárad az ember, én mindig mindent próbálok lelkiismeretesen csinálni. Mikor felkeltem már indultunk is vacsorázni. A vacsora után elmentem a Pennybe, ahol megkezdtem az otthonra való vásárlást. Mikor hazaértem, lepakoltam, átöltöztem pizsamába és már aludtam is.</p>
07. 17. Szerda	<p>Ezen a nap nem voltam olyan fáradt, mint az előző nap. Ma az alap ápolási tevékenységekben segédkeztem. Reggelről már 4 időst tettem rendbe, megfürdettük és tisztába tettem, felöltöztettem őket. Miután rendbe tettem egy időst ki kísértem a konyhába. Az étkezésben ismét segédkeztem, de már a konyha rendbe tételében nem. Volt olyan idős, akit ismét tisztába kellett tenni és én mondtam a nővéreknek, hogy megcsinálom, hogy ne legyen erre bajuk.</p>



	<p>Nagyon örültek neki, hogy elvállaltam. Utána mikor egy kis szünetet tartottunk megkérdezték tőlem, hogy mi szeretnék lenni és, hogy hol szeretnék dolgozni, én mondtam, hogy még nem tudom biztosra mit akarok, de hogy az ápolóit meg akarom szerezni és még megszeretném szerezni a szülésznőit is, de ezek még csak tervek. Kérdezték tőlem, hogy mi a véleményem az idős gondozásról én mondtam, hogy egy csodálatos szakma és, nekem az a legszebb, amikor valami jót csinálók és látom a gondozott szemében a köszönetet. Azt mondták, hogy itt a helyem és, hogy jó lennék a csapatukba, mikor ezt mondta nekem az egyik lány, azt hittem, hogy nem jó hallok. Nagyon jól esett, hogy ezt mondta. Emiatt, nagy örömmel jöttem el a munkából. Mikor hazaértem, megint elaludtam és most úgy sikerült elaludnom, hogy a vacsorát is lekéstem. A többiekkel ettünk meleg szendvicset vacsorára. Utána pedig folytattuk az alvást.</p>
07. 18. Csütörtök	<p>Reggelről megint 4 időst tettem rendbe. Már nagyon örültek nekem, mikor én ébreztettem őket. Az egyik idős néni megölelt és elsírta magát, nagyon sajnáltam, mert próbált hozzám beszélni és sajnos nem értettem meg. De megfogadtam, hogy megfogom tanulni a német nyelvet. Annyit tudtam csinálni, hogy visszaöleltem és megsimogattam a kezét és annyit mondtam neki, hogy alles good. Segédkeztem az étkezésben és utána 3 idős nénit elvittünk énekelni, én is ott maradtam velük és meghallgattam, hogy énekelnek, elég ügyesek voltak. Vissza értünk az éneklésről már kezdetét is vette az ebéd. Ebéd után mindenkit lefektettünk, sajnos meg is húztam a derekamat, mert nem vártam meg a másik lányt, hogy majd ketten tegyük ki az idős nénit a tolokocsiból. Akkor még nem éreztem, de mikor már hazaértem már nagyon fájt. Ma délután nem aludtunk, hanem elmentünk vásárolni, már egyre több dolgot megvettem otthonra. Még egyszer elmegyünk vásárolni a jövő hét folyamán. Vacsora előtt még hazajöttünk, mert a cuccokat nem akartuk vinni a vacsorára. Vacsora után pedig hazajöttünk és elaludtunk.</p>
07. 19. Péntek	<p>Ez a nap számomra nagy forduló pont, mert már csak 3 nap van hátra, természetesen munkából. Mondta nekem a Jenny, hogy nagyon fogok neki hiányozni, mert nagyon jó volt velem dolgozni. Nagyon megkedveltem ezt a lány, aranyos, kedves, és segítőkész is egyben. Számomra örökre barát marad. Már facebookon is bejelöltem. Nagyon sokat beszélgettünk arról, hogy ki mit csinál szabad idejében. Ezen a napon nagyon sokat segítették neki, amiben csak tudtam. Tanítottam magyarul, annak örültem a legjobban, hogy a kedvemért megtanulta, hogy jó reggelt magyarul, és úgy fogadott reggel, hogy ezt mondta. Ez a nap nagyon gyorsan elment. Fertőtlenítettem kerekesszéket, rolátort, ágyat, és a konyhában az asztalokat. Haza jöttünk a munka végétével és már megint elaludtam.</p>
07. 20. Szombat	<p>Reggel annyira korán nem kellett kelni, mert nem mentünk dolgozni, de azért 7 –kor keltünk, hogy eltudjunk készülni a reggelihez és nem jöttünk haza reggeli után, mert mentünk az állatkertbe. Nagyon sokat kellett gyalogolni az állatkertben, sajnos nekem nem nagyon tetszett, mert nem volt olyan állat, amire én vártam. Ha szabad ilyet mondanom, a magyarországi sokkal jobb. 1 óra alatt végig jártuk az egészet és utána csak ültünk. Már megettem két fagyit, annyira unatkoztam. Már mindenki haza akart jönni, 3 óra felé haza is indultunk. Haza értünk mindenki elment fürdeni és utána megint aludtunk. Vacsorára azért felkeltünk és elmentünk. Haza értünk és lementünk a spanyolokkal pinpongozni.</p>

	Utána feljöttünk és a szobánkba buliztunk és énekeltünk, sajnos nem sokáig tartott, amit nagyon sajnálok, mert csak akkor indultunk be mikor vége lett.
07. 21. Vasárnap	Ma már tényleg nem keltünk korán, nem is kellett menni korán reggelizni, mert minden vasárnap úgy nevezett „brancs” van, ami azt jelenti, hogy a reggeli és az ebéd egybe van. Utána bementünk a városba a sörfesztiválra, csak nem találtuk sehol, ezért egy szökőkútnál megálltunk, ahol belementünk páran a vízbe, nem volt mély és hideg sem, pont jó volt. Meg is fogadtam, hogy ha haza megyek elmegyek strandra. Vissza jöttünk a szállóra és takarítottunk, rendet pakoltunk, és utána egy kis pihenés vette kezdetét. Vacsora után elmentünk röplabdázni egy közeli pályára. Eltöltöttünk ott 2-3 órát, játszottunk idegenekkel is. Sokkal jobban éreztem magam egy kis mozgás után,

Reflexió:

Ezen a hét igen gyorsan telt el, egyre közelebb vagyok, ahhoz, hogy haza mehessek. Az állatkertben nagyon jól éreztem magam, mert én nem voltam még állatkertben. Elkezdtünk ezen a héten már otthonra vásárolni.



Dátum	Tevékenységek
07. 22.	<p>Ezen a héten ismét délutánosok vagyunk. Nagyon nem tetszik nekem a délutános műszak, mert lassan megy az idő; nincs annyi dolog, mint délelőtt. Ma igen sokat dolgoztam, de csak azért mert mindig könyörögtem, hogy adjanak valamit, de ha nem könyörögtem volna akkor nem adtak volna semmi munkát. Nagyon tetszik nekem, hogy most már egyre jobban megbíznak bennem és önállóan csinállok dolgokat. Ma 7 időst én fektettem le aludni, előtte rendbe tettem őket, akit kellett megfürdöttem, akit kellett tisztába tettem. Az egyik néni megölelt és elsírta magát, na ezért szeretnék másokon segíteni, hogy ezt lássam, nagyon jól esett és biztos, hogy nem fogom elfelejteni az itteni időseket, ápolókat. Próbáltam az idősekkel beszélgetni, kisebb-nagyobb sikerrel, de megpróbáltam. Az ápolókkal is sokat beszéltem, igaz angolul. Elmosolyodtam azon, amikor valamilyen dolgot megcsináltam és az egyik lány, azt mondta, hogy köszönöm, de magyarul. Mindig próbáltam előttük befejezni a dolgomat, de mindig úgy sikerült, hogy egyszerre végeztünk. Mikor mondták nekem, hogy nagyon ügyes vagyok, akkor magyarul azt válaszoltam neki, hogy köszönöm. Nagy fáradtan hazaértem, megfürödtem és még nem aludtam el, mert mentek haza a spanyolok és elbúcsúztunk tőlük. Nagyon aranyosak voltak, csináltunk velük képet, az egyiket többször megöleltem és adtam neki puszit, mikor mentek a buszhoz, hogy majd pakolnak be és indulnak, énekelve búcsúztunk el tőlük.</p>
07. 23.	<p>Reggelről korán keltünk, mert elkezdünk pakolni a bőröndökbe. Már nagyon várjuk, hogy haza mehessünk. Ebédelés után bepakoltunk a táskába, és már indultunk is a munkába. Beértem, átöltöztem és kezdetét vette a munka, már nagyon élveztem, hogy sok munkát bíznak rám. Elsőnek el kellett mennem és fel kellett költenem az időseket az alvásból, minden nap ebéd után lefekszenek aludni 1-2 órát. Amikor felkeltem őket, a fürdőszobába megyünk, ahol, akit kell megfürdetek, akinek csak pelenkát kell cserélni, annak azt cserélek, kiviszem őket a konyhába. Ha megitták a kávéjukat és megették a süteményüket akkor elmosogatok és rendet pakolok, majd elkészítjük a vacsorát. Fél 6-kor kezdetét veszi a vacsora, akinek tudok itt is segítek. Vacsora után ismét elmosogatok és rendet pakolok, valamint megteríték holnap reggelre. Utána az idősek nyugovóra térnek. Ezen a héten én kértem, hogy kit fektethessek le, meg is engedték. Az idősek között mindig van olyan, akit este kell fürdetni, megfürdöttem és felöltöttem abba a ruhába, amiben alszik, utána lefektettem és kikészítem a következő napra a ruháját. Ha minden időst befejeztünk akkor fertőtlenítés vette kezdetét. Észre sem veszem, hogy eljön a munka vége, mert mindig csinállok valamit és elmegy az idő. Fáradtan hazaértem.</p>
07.24	<p>Nem keltünk korán reggel, mert szerettük volna magunkat kipihenni, sajnos nem nagyon sikerült, sőt még rosszabb is volt, hogy tovább aludtunk. A munkahelyen csak ásítottam, már nagyon rosszul éreztem magam. Ma is sok munkát kaptam, megint nagyon örültem neki. Megkérdezte az egyik lány, akivel nagyon jóban lettem, hogy mikor megyek haza és mondtam, hogy most szombaton, nagyon szomorú lett, mondtam neki azt is még, hogy az utolsó napom a csütörtök. Nagyon aranyosak voltak, mikor mondták azt, hogy ne menjek haza, meg azt is hogy jöjjenek vissza dolgozni a Sen Vitalba. Mondtam nekik, hogy nagyon szívesen vissza jövök,</p>

	<p>de előtte elvégzem az iskolát és megtanulok németül. Sokkal jobb volt ma a munka, mert most ők segítettek nekem, nem pedig én nekik. Megint azokat az időseket fektettem le, akiket akartam. Pár ápolónak besegítettem, amikor végeztem. Már egyre jobban sajnálták az ott dolgozók, hogy már csak egy napot fogok dolgozni és már többet nem jövök. Mikor hazaértem a munkából úgy gondoltam, hogy írok egy levelet, Jennynek, mert ő ott volt mindig, amikor szükségem volt rá és vele beszéltem a legtöbbet. A levele két nyelven is leírtam, magyarul és németül. Utána elmentem megfürödni és már aludtam is.</p>
07. 25.	<p>El sem hittem, hogy eljött az utolsó nap is, de itt van. Reggelről elmentem vásárolni, a maradék ruhákat bepakoltam a bőröndömbe. Utána elindultunk dolgozni. Jenny azért megvárta, hogy eltudjon búcsúzni tőlem, akkor oda adtam neki a levelet és egy Budapest feliratú tollat, nagyon örült neki, be is könnyezett, megöleltem, csináltam vele képet és már ment is haza. Kicsit szomorú voltam, mert nem vele dolgozom, de megláttam Steve-t. Elmentem felköltetni az időseket és rendbe tettem őket. Segítettem nekik enni, utána egy foglalkozásra kellett őket elvinni. Addig még ők a foglalkozáson voltak, addig megcsináltuk a vacsorát. Visszahoztuk őket és megetettük őket, aztán lefektettük őket. Este még felkellett menni a 2. emeletre, segíteni, mert kevesen voltak. Mindenki megköszönte, hogy 4 hétiig helyt álltam és csináltam, amit kellett. Boldog voltam mikor eljöttem a munkahelyről, de egy kicsit szomorú is voltam, mert már nagyon megtetszett. Hazaértem, megfürödtem és aludtam is.</p>
07. 26.	<p>A mai nap egy kicsit rosszul indult, mert elaludtunk és kevés időnk volt elkészülni. Meg volt a reggeli, utána megtartották nekünk a záró részt, ahol megkaptuk a ZERTIFIKÁCIÓT. Nagyon örültem neki, csak sajnós a mi tanáraink elvették, mert ünnepélyes keretek között szeretnék nekünk odaadni. Utána hazajöttünk és átöltöztünk, utána, pedig elindultunk bowlingozni. Utána hazajöttünk, pakoltunk egy kicsit és már mennünk is kellett vacsorára. Mikor hazaértünk, megfürödtünk és aludtunk.</p>
07. 27.	<p>Nagy izgalmak közepette felébredtünk hajnalban. Elkészültünk lehordtuk pár cuccot és indultunk is haza. Nagyon hosszú útnak nézzünk elébe.</p>

Reflexió:

Az utolsó hét nagyon jó volt és egyben nagyon rossz. Jó azért volt, mert már láthatom újra a családomat, rossz, pedig azért, mert itt hagyom Chemnitzet. Nagyon megszerettem és pár év múlva vissza fogok ide jönni és itt fogok dolgozni. Rossz lesz majd, hogy nem kell korán kelni és, hogy nem kell dolgozni menni. Nagyon megkedveltem Németországot. Mikor elindultunk haza bekönnyezett a szemem.

Fotók:



Munkanapló lezárásának időpontja: 2019. 07. 27

A gyakorlati munkanaplót ellenőrizte és értékelte:

Sinkóné Szrenka Anikó
igazgató

Kalóz Erika
szakmai igazgató helyettes

Herédi Sándor
gyakorlati oktatásvezető

Kőszeghy Gabriella
oktató

Időpont: 2019. 09.06