

Erasmus+Mobilitasi Program

Tanulói beszámoló Dánia Nykobing

Készítette: Mányoki Bálint

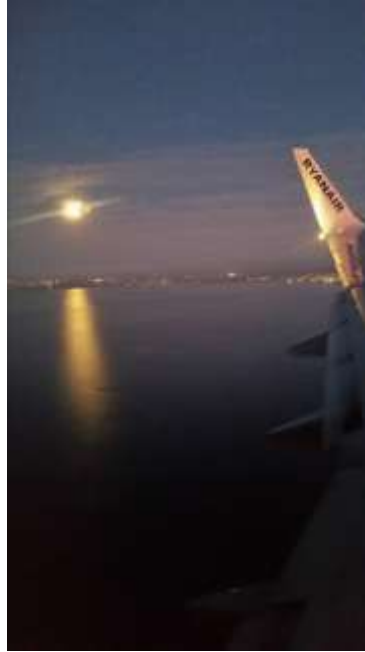
Mandag, 26-a.

Reggel 11:15 órakor indultunk a Krúdy iskolától, a repülőtérre. Megérkezve a reptérre kis bonyodalmam akadt. A táskám egy kilóval nehezebb volt, mint a megengedett annak ellenére, hogy otthon 5 kilóval kevesebbet mértem. Gyorsan át kellett pakolnom, a problémát sikerült orvosolni.



Az utolsó hívásra sikeresen odaértünk, a repülés nagy élmény volt.





A reptérről vonattal mentünk tovább Koppenhága központjába, ahol átszállva, egy másik vonattal Nykøbingbe mentünk, ahova este 10 körül érkeztünk. Az állomáson már várt minket Hanne, az igazgatónő és elvitt minket a kollégiumba. A várakozásokkal ellentétben külön épületbe kerültünk a hölgyektől, de közel voltunk egymáshoz. Benzinkutas vacsorát eszközöltünk, majd nyugovóra tértünk.

Tírsdag, 27-e.

Első teljes napunkat egy iskolai látogatással kezdtük, ahonnan leesett állal jöttünk ki. A különbség a magyar és a dán viszonylatok között hatalmas az ebédlő (az ételekkel) a tanári, a tornaterem, az eszközök, a demonstrációs terem(...) kimagasló.





Miután megbeszéltük Hanne-vel a továbbiakat és felvilágosítást kaptunk az oktatási rendszerről, a városháza felé vettük az irányt, ahol a gyakorlati oktatásvezető tartott kiselőadást, továbbá érdeklődött az elvárásaink, terveink, céljaink iránt. Onnan visszagyalogoltunk az iskolába, ahonnan egy Ebe nevű fiatalember visszavitt minket a szállásra. Délután Jágerné tanárnővel és Szabival elmentünk pénzt váltani és sétálni egyet Nykøbing központjában. Lementünk a tengerre, megnéztünk pár üzletet, majd haza baktattunk. A szállásra vezető úton megfigyelhettük a dán otthonait (kívülről-belülről, a függönyök hiánya miatt).

Este egy intenzív biciklizés keretei között néztünk körbe ismét, letekertünk a partra, mentünk egy kört. Sajnos csak négy biciklit kaptunk, így Katát nekem kellett vinnem... Visszaérve a szállásra Szabival ping-pongoztunk, billiárdoztunk egy kicsit.



Onsdag 28-a

Szerdán a két lány is elment gyakorlati helyére és mi is. Jágerné tanárnő velünk tartott. Egy otthonba mentünk, ahol agyi történéses beteget laktak. A körülmények itt is nagyon barátságosak, 4-5 dolgozóra jut 10 beteg. Van speciális edzőtermük, ahol minden reggel mozognak a bent lakók.



A gyógytornász utasításait betartják, akár teljesen egyedül is, ellenőrzés nélkül megcsinálják az adott gyakorlatot és ismétlésszámot, család nélkül. Az intézményvezető nagyon kedves volt, ő is kikérdezett bennünket. Az első nap csak konzultáció volt. Este ismét bicikliztünk, megnéztük a parton a naplementét.



Torsdag, 29-e:

Csütörtökön volt az első teljes munkanapunk. Reggeli után biciklire pattantunk, elmentünk a vonat-, és buszállomásra, ahonnan a 730-as busszal mentünk a munkahelyre.

Megismerkedtünk a dolgozókkal és az ápolásra szoruló urakkal, hölgyekkel. Nagyon kedvesek voltak, még aki nem beszélt angolul, az is próbálkozott beszélgetni velünk, amire mi természetesen csak mosolyogtunk és bólogattunk. Megfigyelhettük a gyógytornászok, fizioterapeuták munkáját. Mindent magyaráztak, ami történt.

Este megünnepeltük Kata születésnapját, beültünk egy pubba, ahol megkóstoltuk a híres dán sört.

Freitag, 30-a:

Dániában is munkanap a péntek, így mi sem voltunk restek bemenni. Az otthonba heti kétszer ellátogat egy ápoló, aki kiosztja a gyógyszereket, továbbá ellátja az olyan ápolói teendőket, amiket a többiek kompetenciájából adódóan nem tehetnek, vagy nem tudnak. Minket is befogott munkára a hölgy (Sussi), egy lapról leolvasva kellett a heti gyógyszer adagokat megcsinálnunk egy úrnak. Az intézményvezető hölgy behívott bennünket megbeszélésre, ahol megbeszéltük, hogy jövő héttől máshol dolgozunk, Szabolcs és én külön, más-más helyre megyünk. Nekem majd vonattal kell mennem egy új városkába...

Lördag, 31-e:

A várva várt koppenhágai látogatás napja. Reggelre nem állítottunk ébresztőt abban bízva, a lányok átszólnak majd, mi a terv. Meg is tették 7:52-kor. Csakhogy elgondolásainkkal ellentétben nem lány hangra, hanem eszeveszett dörömbölésre keltünk. Kaptuk az információt: a vonat(!) 8:10-perckor indul, amit el kell érünk. Alig 20 percünk van öltözésre, fogmosásra, a biciklik előkészítésére és magára az útra, ami nem mellesleg kényelmesen 15 percbe telik... A vonatot sikeresen elértük. 2 órás utazás után megérkezve reggeli után sóvárogva nézünk szét az állomáson. Az evés után először a városháza felé vettük az irányt, majd Andersen szobrával fotózkodtunk. A közeli könyvesbolt látogatása után végimentünk a "koppenhágai kárász utcán".





A Disney bolt nem maradhatott ki a céljaink közül, kis ajándék vásárlása után indultunk tovább a kishableányhoz. Odavezető utunk során nagyon szép házakat, tiszta utcákat, luxusautókat véltünk felfedezni. Ugyan Nykøbingben a legtöbben nem zárják a biciklijüket, a fővárosban már nem oly' bátrak. Rengetegen használnak kerékpárt, hiszen egy autó csillagászati összeg. Ellátogattunk a Rosenborg kastélyhoz is, melynek kertjében tettünk egy nagy sétát.



A kishableányhoz érve megvettem életem talán egyik legdrágább hot-dogját, mely mennyiségét tekintve épp hogy csak az éhhaláltól mentett meg.





Jágerné Tanárnőtől rövidesen el kellett búcsúznunk, hiszen ment a repülője. Kezdetét vette tehát az önálló itt létünk. Ettünk egy gyrost, benéztünk egy ruhaboltba, ahol egy egyszerű pulóver ára, kéthavi ösztöndíjunk összegét súrolta. Egy élelmiszer bolt látogatása után visszajöttünk Nykøbingbe, ahol egy pubban folytattuk esténket. Onnan már csak az ágyunk volt reális cél.

Søndag, November 1:

A mai nap a mosásé. Szabival kicsit sokáig aludtunk, így csak egy fél napunk maradt. A reggeli és az ebéd közös elfogyasztása után kis pihenés gyanánt ping-pomgoztunk egyet, majd elmentünk az Aldiba mosószerért, vacsoráért. Eldöntöttük: tésztát vacsorázunk. Csakhogy egyikünk sem emlékezett a konyha felszereltségére, így visszatekertünk megnézni. Nagy bosszúságot okozott, hogy egy épkézláb lábast sem sikerült találnunk, a mosatlan hegyekben állt. Eltekertünk a Kvicklybe, ahol mindenki vett magának zacskós levest, mirelit kaját. A vérnyomásom systolés értéke akkor ugrott 200 fölé, amikor visszaérve a szállásra farkas éhesen arra lettem figyelmes, hogy a konyhába tolongás van az egyetlen mikro körül és mindenki 15 percre rakja be a gondosan megválasztott élelmiszerét. Miután túllendültünk a nehézségeken, nekifogtunk az első mosásunknak.



Mondag, November 2-a:

Reggel 5 órai keléssel indult számomra a nap. Mivel a 6:17-es vonattal kellett mennem Saskøbingbe, így a 7 óriási reggeli és a pocket lunch elmaradt, így az előző nap vásárolt

vaníliás csiga, mákos táskák és 2 db banán volt a reggelim, ebédem. A vonattal 6:34-re értem Saskøbingbe. A múlt hét pénteken említettekkel ellentétben senki nem várt rám. Egy vonatra várakozó úrral a következő párbeszédet zavartuk le:

ÉN: - excuse me! Where can I go out of the station?

Ő: - yes.

Itt már éreztem, hogy túl sokat nem fogunk beszélgetni, így megköszöntem válaszát és elindultam egy irányba. Sötét volt, hideg és köd. Egy gyár mellett haladtam el először, ahol egy árva lelket nem láttam. Kérkeztem egy útra, ahol szintén nem várt senki. 5-6 perc várakozás után visszafordultam. Átmentem a vasútállomás másik oldalára, ami valamelyest bizalomgerjesztőbb volt a gyártelep mögötti falunál. Azonban itt sem láttam senkit, kezdtem gyanakodni, hogy rossz helyen szálltam le. Egy kutyáját sétáltató hölgyet kérdeztem meg, aki megnyugtatóan, jó helyen vagyok.

25 perc várakozás után megérkezett az általam várt hölgy, Sussi. Beugrottunk az autójába, majd egy egészségügyi intézménybe mentünk. 20 hölgy fogadott, egyikőjükre lettem bízva. Vele fürdettünk, gyógyszereltünk, inzulint adtunk be. Sussival átgurultunk egy másik épületbe, ahol többek között rákos betegeket ápolnak. Megtekintettünk pár sebet és tovább álltunk. Miután Sussi hazavitt a kollégiumba, nagyjából 12:35 óra fele. Az ebéd xélig van, így hideg kaját kaptunk. Utána aludtam kicsit, mint ahogyan Szabolcs is. Felkelés után rövidesen már a vacsora következett, ami után ping-pongoztunk rengeteget. Egy dán srác is játszott velünk, aki szerényen, visszafogottan annyit mondott, Szabolcs pontot sem fog szerezni ellene. Nem így lett. Miután elment, nem győztünk szellőztetni, úgy megizzadt az ellenünk vívott párharcban. Na meg az sem volt mellékes, hogy cipő nélkül, zokniban játszott. Miután elment, Szabival kicsit játszottunk még, majd nyugovóra tértünk.

Tírsdag, November 3-a:

Kiharcoltam, hogy fél órával többet aludhassak, így sietve ugyan, de elbírtam költeni a reggeli müzlimet és a pocket lunch is a táskámba került indulás előtt. A 15 perces bicikli utat a vasútállomásig 6 perc alatt voltam kénytelen megtenni. Úgy tekertem, mint addig még soha. Hørsslevbe érkezve Sussi rá bízott egy szociális gondozóra, akivel inzulint adtunk be, vércukrot mértünk.

Ønsdag, November 4-e:

Szerdán újra másik helyre mentem, immáron harmadjára. Először egy egészségügyi centerben voltam, ahol az ápolónők kérdezgettek kis hazámról. Többen megfordultak már Magyarországon, egyikük éppen Szegeden tanult egy darabig. Itt tartózkodásom során láttam meg karrierem első holttestét. Egy 90 év fölötti úr halt meg aznap. Dániában halálesetnél kötelező azonnali mellkas kompressziót alkalmazni, HA nem szól ellene kérelem, melyet mind az érintett személy, mind az orvos köteles aláírni. Érvényben van tehát a passzív eutanázia. Később egy Dotthe nevű ápolónővel tartottam, aki otthonápolásban vesz részt. Házról házra mentünk, láttam fekélyes seb ellátását lábon, de volt, akihez csak gyógyszerelni mentünk. Nyugis munkának tűnik, napi 8 órában kell 8-12 beteghez kimenni. Van, aki a külvárosban lakik, az picit költségesebb autóval, de az állam fizeti a benzint az ápolónak. Egyik állomásunkon egy nagyon szép malmot is sikerült lencsevégre kapnom.





A munka végeztével hazavitt a hölgy egészen a kollégiumig. Este Szabival focimeccset néztünk.

Torsdag, November 5-e:

Ismét Dottheval tartottam Nykøbingen belül. Ma is láttam holttestet. Ismét egy idős úr hunyt el. Amikor bementünk az apartmanjába, már szépen fel volt öltöztetve öltönybe és a kertjéből szedett virág volt a kezében. Ezen a napon érintettünk olyan pácienseket, akiket tegnap is. Voltak új betegek, köztük egy egykori hajós. A lakásába belépve alig láttunk a cigaretta füsttől. Az idős bácsi éppen a kanapéján feküdt, pár doboz sörrel maga körül. Ki volt neki téve egy kis karácsonyfa a szoba egyik sarkába, akit Dotthe észrevett, és megkérdezte mosolyogva: - ennyire készül már a karácsonyra?

Erre a hajós: - az még tavalyról maradt kint.

A nap vége felé ellátogattunk egy hölgyhöz, aki hörcsögökkel foglalkozik. 16 ketrecet számoltam össze a lakásán. Neki csak gyógyszert kellett osztanunk, de rengeteget. Csak tablettában kapott napi 30 darabot. Valamiért mind Dotthe, mind pedig én rendkívül fáradtak voltunk, alig bírtuk a szemünket nyitva tartani. Délután fél 3 körül mehettem haza.

Fredag, November 6-a:

Ezen a napon tiszteletünket tettük a Sosu iskolában. Hanne fogadott minket, majd beültünk egy angol órára. Az osztályban, ahova beültünk, vegyes korú diákok jártak. Tizenéves korabelitől egészen 60 évesig járnak oda. Nem csak a koruk, de a nemzetiségük is vegyes volt. Előfordult japán, lengyel, angol és persze dán. Nagyon kedvesek voltak, mind a tanár, mind a diákok. Kérdezték bennünket, majd közösen játszottunk egy bingó nevű játékot, muffinnal is megkínáltak minket. Nagyon modern felszereltséggel rendelkeznek, egyéni munkára nem lapot, hanem laptopot osztanak ki.



Következő óránk a szociális asszisztensek között volt. Lementünk a demonstrációs terembe, ahol bemutattak nekünk mindenféle eszközt. Mondanom sem kell, mi otthon mindent kézzel csinálunk, amit ők gépekkel oldanak meg. A wc széktől kezdve, a betegforgatásig, minden elektromos. A tanteremben még etetőgépet is kipróbálhattunk. Az óra után mehettünk vissza a kollégiumba.



Lördag, November 7-e:

Szombat reggel útra keltünk, meglátogattuk Hans Christian Andersen szülővárosát, Odensét. Miután szereztünk egy térképet, egyből a mesemondó házához vettük az irányt. Út közben beugrottunk egy pubba, meginni egy kávét, továbbá két templomot is megtekintettünk. A járdára festett lábnyomok jelezték (tévesen) számunkra, merre kell menni a múzeumba. Nagy nehezen odataláltunk.







Nagyon szép kiállítás szól Andersenről, a meséiről, utazásairól, családi életéről. A múzeum után betértünk egy cukorka boltba, ahonnan senki nem jött ki üres kézzel. Gyorsan elszaladt az idő, szépen lassan vissza kellett battyognunk a vasútállomásra. Miután megvacsoráztunk a közeli hamburgeresnél, elmentünk egy élelmiszerboltba, ahol vásároltunk a híres, ünnepi dán sörből. Édeskés íze kicsit meglepett mindenkit, de egy szuvenir már biztosan megvan otthonra... Kis társalgást követően eltettük magunkat holnapra.

Søndag, November 8-a:

Vasárnap aludtunk sokáig, mindenki kimerült a héten. Ébredés után kiderült, hogy nincs sem ebéd, sem pedig vacsora számunkra aznap, pénzt azonban nem kaptunk, hogy vehessünk valamit... Így hát saját pénzből mentünk el a jól bevált hamburgeresünkhöz. Én, - tudva meg fogok éhezni - kettő sajtburgert rendeltem, hogy maradjon estére még. Aznap nem mostunk, helyette kártyáztunk, beszélgettünk egymással, majd nyugovóra tértünk.

Mandag, 9-e:

Hétfőn Szabival együtt ketten mentünk a rehabilitációs centerbe, ahol Pernille fogadott bennünket. Reggel kicsit később keltünk, nagy volt tehát a kapkodás, sietség a vasútállomásra, hogy elérjük a buszt. Számomra a nap csúcspontja a reggelinél érkezett el, amikor is Szabolcs nagy serényen kiszedett magának egy szép adag müzlit, azonban tejet már nem sikerült hozzá öntenie, mert a konyhás néni elvette az orra elől. Mit volt, mit tenni, kidobni nem szabad a drága fehérje és szénhidrátforrást, így Szabi egy pohár narancslé mellett falatozta be a müzlit, mely állítása szerint hasonlóan finom íz világgal rendelkezett, mint tejjel. A centerben egy Marie nevű gyógytornással voltunk leginkább, aki az ottani tornateremben edzette pácienseit. Pernille-vel megbeszéltük, hogy a következő pár napban vegyesen megyünk majd a centerbe, egyikünk az egyik lánnyal, másikunk a másikkal. Kipróbálhattunk pár eszközt, gépet, leginkább egy emelő tetszett nekünk, ami lehetővé teszi, hogy aki beleül, nyugodtan sétálhasson, ha elfárad, elengedheti magát, a ráerősített tartó megtartja. Rövid időn belül jöhettünk haza, így volt buszunk. Lefeküdtünk aludni egy kicsit. Hiba volt. Kb 4 órát aludtunk, vacsora előtt 20 perccel tértünk magunkhoz, elment tehát az egész délutánunk, továbbá félő volt, tudunk-e éjszaka aludni. Vacsora után mindenki internetezett egy kicsit, ennyiből állt a nap.

Tírsdag, November 10-e:

Kedden ismét új helyre mentem, immáron a negyedik alkalommal. Oda mentem ma, ahol eddig a két lány tevékenykedett. Autós közlekedéssel történő otthonápolás, helperek és szociális asszisztensek közreműködésével. Egy Janette nevű szociális asszisztenssel tartottam. Mentünk házról házra Nykøbingen belül. Elmentünk egy centerbe, ahol néhány szükséges eszközt, kelléket magunkhoz vettünk egy igen gazdagon felszerelt raktárból.



Meglátogattunk egy idős házaspárt, ahol az idős úr szorult segítségre. Kicseréltük a katéterét, felöltöztettük, segítettünk átülni neki a kerekes székébe. Tovább állva egy idős hölgyhöz mentünk, akinél sztómazsák csere volt a feladat. Az idős hölgy nagy dohányos. Annyira, hogy az ablakot is képtelen kinyitni, nehogy kimenjen a füst a szobából... Borzasztó cigaretta szagos lett a hajam a találkozás után, az volt a szerencsém, hogy nem a saját ruhámban voltam, hanem kaptam munkaruhát. Volt, akihez csak egy szemcseppentés erejéig tértünk be. Mivel Janette előző nap tért haza egyiptomi nyaralásából, nem bánta, hogy nagyon rövid napunk volt. Már fél 11-kor elengedtek, tehát ebédre hazaértem.

Onsdag, November 11-e:

Szerdán újra Janette-vel mentem.

Meglátogattuk a volt polgármestert is. Egy idős úrnak kettő sztómazsákja is volt, ami engem meglepett, addig nem láttam még hasonlót. Egyszer csak Janettet felhívták, hogy szükség van a segítségére. Egy idős hölgy elesett, neki kellett segíteni, valószínűleg eltört a karja. Mire kiértünk, a hölgy már az ágyában feküdt. Egy gyengén látó férfihez vettük az irányt, akinek segítettünk reggelit, ebédet csinálni és gyógyszerelni. Meglátogattuk az előző napi házaspárt is, az ápolás ugyanazon séma szerint történt. Következő állomás ugyanaz a dohányozni nagyon kedvelő hölgy volt, aki tegnap. Ma én cseréltem a sztómazsákját, sikeresen. Nem volt sokkal hosszabb nap, mint a tegnapi, ma is én értem haza legelőször. Úgy gondoltam, egy órácskára lefekszem aludni, amíg Szabolcs haza nem ér. Gondoltam úgyis beront a szobába és felébreszt. Nem így történt. Fél 3-tól negyed 6-ig aludtam. Vacsora után beszélgettünk dán diákokkal, akik meghívtak bennünket tollasozni. Én mentem is, Szabolcs eleinte inkább Kata és Dominika társaságát választotta. Egy szép, tágas szabadidőközpontot kell elképzelni, ahol van 2 tenispálya és 4 tollaslabda pálya, melyet teljesen ingyen vehetünk igénybe. Nagyon tetszett, 8 órától egészen negyed 11-ig játszottunk. Az utolsó 20 percre Szabolcs is benézett. Akkor már teniszeltünk. Sajnálattunkra csak Szerdán mehetünk be mi diákok, a többi napon felnőttek játszanak. Kellően kifárasztottuk magunkat, nem sokáig kellett ringatni az elalváshoz.



Torsdag, November 12-e:

Csütörtökön ismét otthonápolásban vettem részt, a munkahelyre Katával együtt érkeztünk. A változatosság kedvéért ma egy Elizabeth nevű hölgyet kísértem útján. A tapasztalatom az, hogy a dán szociális gondozók meglehetősen sportosan vezetnek. Akár 50 méterre is hajlandók felváltani hármasba. Hiába piros a lámpa, inkább nagyobbat fékeznek, mintsem szépen lassan beguruljanak a vonalig. Persze ezt most két ember példája alapján írom. Két alkalommal Elizabeth megkért, hogy maradjak az autóban, hiszen mentális problémával küzdő betegekhez kellett kimennie, kiknek viselkedése kiszámíthatatlan. Kérdéses az is, hogy másik férfi jelenlétét mennyire tolerálják. Elmesélt egy történetet, melyben azt ecsetelte, ahogyan egy férfi megölt egy orvost és egy ápolót. A többi állomásunk nyugodt volt, mindenhol kedves emberekkel találkoztam. Sztóma zsák cseréje, gyógyszer kiosztása,

szemcsepp adása volt a feladat. Itt is hamar végeztünk, egy óra körül elengedtek bennünket. Katával munka után beugrottunk a közeli Kvicklybe, vásárolni pár apróságot. Este nagy mérkőzésre került sor, Norvégia ellen játszott Magyarország futball válogatottja az Európa bajnokságon való részvételért. Tudtuk, hogy valamelyik csatorna adja, elindult tehát a hajtóvadászat. Két helyiségben van olyan televízió, amelyet mindenki szabadon használhat. A klubhelyiség foglalt volt, litván diákok néztek filmet. Így a dán barátainkkal együtt szurkoltunk a magyaroknak. (Magyarország győzött egy góllal.) Későbbi beszélgetésünkből kiderültek érdekes dolgok a dán jogrendszerről.

Fredag, November 13.

Péntek, 13-a. Ennek tudom be, hogy reggel 6:43-kor ébredtem fel, miközben 7-re mentem dolgozni. A reggeli kimaradt, felkaptam a pocket lunch-ot, majd nekilódultam. Utamon kellemes szembeszél kísért, szitáló esővel, ami szintén nem segített hamarabb odaérnem a gyakorlati helyre. Végül a legjobbkor érkeztem, átöltözés után jött be Janette, hogy vele leszünk ma mindketten. Kata hamarabb ért oda, neki várnia kellett. Szokásos tevékenységeket csináltunk, annyi különbséggel, hogy most kaptunk engedélyt sztómazsák cseréjére, ami ritkán esett meg az elmúlt hetekben. Először én végeztem el egy hölgnél, majd Kata következett. Mindketten sikeresen vettük az akadályt. Elmentünk egy arab hölgyhöz, aki a lányával lakott egy lakásban. Az idősebb hölgynek vércukrot kellett mérni, illetve inzulint beadni. Ezt Janette intézte, mi addig a fiatalabbik hölgygel beszélgettünk. Kiderült, hogy munkája mellett - mely iskolai oktató - hobbiszinten nagyon szép tortákat, süteményeket készít rendelésre, ezekről mutatott nekünk képeket. A munka végeztével meglátogattunk egy cukorkaboltot Katával. Rengeteg gumicukor, keménycukor, csokoládé, üdítőital volt a polcokon, egy egész délutánon keresztül válogathattunk volna, de persze erre nem került sor.



Nézelődés után szintén eső és szembeszél volt az útitársunk a kollégiumba. Miután Szabolcs és Dominika is hazaértek, kis pihenő után mentünk vacsorázni. A kollégium péntek estére nem ad enni, így ismételten a szokásos helyen, a vasútállomás melletti hamburgerezőbe mentünk. Én pizzaszendvicset fogyasztottam csirkével. A szállásra visszatérve kicsit beszélgettünk, majd mentünk aludni, hogy legyen erőnk másnap a roskildei utazásra. Lørdag, November 14-e.

Szombaton reggel hatalmas szélfúvásra és esőre keltünk, azonban ez sem tántorított el bennünket Roskildétől. Gyorsan elkészültünk és elindultunk. Első dolgunk volt betérni a Dunkin' donats-ba elfogyasztani 1-2 fánkot és egy korty kávé.





Miután ezzel megvoltunk, nekilódultunk múzeumot keresni. Először a Roskilde Múzeumba akartunk menni, ott azonban kicsit drágának találtuk a belépőt, hiszen úgy tudtuk, ingyen mehetünk, bizonyos kedvezményekkel. Tovább álltunk tehát, megkerestük a Viking múzeumot. A tájékoztatás, melyet egy fiatal srác adott nekünk, nem volt teljesen világos. Megkérdeztük egy benzinkúton is, hogy jó felé járunk-e, a kutas eligazított bennünket, pár percre rá már ott is voltunk. Itt azonban még drágább volt a belépő, de ha már eljöttünk, bementünk. Hajóroncsokat, eszközöket, bögrét, térképet, illusztrációkat láthattunk, valamint egy videót, melyben a hajóépítésről tudhattunk meg volna érdekes dolgokat, ha beszéljük a dán nyelvet. Miután kinézelődtük magunkat, sétáltunk egyet a kikötőben, ahol számunkra érdekes látvánnyal találkoztunk. Egy idős úr teljesen meztelenül fürdött a Balti tengerben, majd visszament, valószínűleg szaunázni. Pár percre rá megint kijött, ezúttal egy hasonló korú hölgy kíséretében, aki szintén Éva kosztümöt öltött magára. Látván a zord esőfelhők közeledtét, felkaptuk a nyúlcipőt és elindultunk vissza.





Terveink közt szerepelt a roskildei templom szemügre vétele, azonban nem találtuk a bejáratot, így hát tovább álltunk. egy Basilico nevű helyen rendeltünk téstát, pizzaszendvicset. Elfáradtunk, így már csak a hazaút és a lefekvés volt hátra.

Szombat, November 15-e:

A Vasárnapunk a megszokott ütemben és módon zajlott. Mindenki pihent, telefonozott, ilyenkor a kollégiumban is alig vannak emberek, hiszen a litvánokon és rajtuk kívül mindenki megy haza. A vacsora krumpli volt és csirkehús, kis salátával. Este Szabolcs és én elmentünk a közeli benzinkútra, fogadni pár meccsre.

Mondag, November 16-a:

Hétfőn Kata és én a rehabilitációs centrumba mentünk. Leginkább az ottani tornateremben töltöttük az időt, ahol Marie foglalkozott a pácienseivel. Átmentünk egy másik helyiségbe, ahol találtunk talpmasszírozó gépet, amit persze mindketten kipróbáltunk. Egyszer csak odajött hozzánk egy hölgy és megkínált bennünket teával, kávéval. Elfogattuk, majd leültünk kártyázni. Rövid időn belül ment a buszunk, amivel visszamentünk Nykøbing Falsterbe. Este kis játék és beszélgetés után nyugovóra tértünk.

Tisdag, November 17-e:

Kedden érkezett ez a várva várt nap, melynek során meglátogattuk a kórházat. Mindenekelőtt az iskolába mentünk, ahonnan Hannával kis kávézás és konzultálás után egy tanárnő elvitt minket autóval a kórházba. Ott csak a gyerekosztályt tekintettük meg, csak arra volt idő. A falakon a gyerekek által kiválasztott ábrák tündököltek. Az osztály felszereltsége kiváló, míg itthon bizonyos helyeken gumikesztyű hiány lép fel, itt minden egyes kórteremben több dobozzal van, különféle méretekben. A nővéreknek ki van alakítva egy kis helyiség, ahol tudnak kávézni, enni, beszélgetni. Gyönyörű kilátás nyílik a tengerre. A kórházban tovább haladva benézhattünk a kórtermekbe. Minden kórteremben van 4 lcd tévé, hogy minden ágyról azt nézhessék, amit akarnak. Egy külön játszószobába is beleshettünk, ahol play stationtól és óriás tévétől kezdve kényelmes kanapé és minikonyha volt.





A kórházi látogatás után elautóztunk a tengerpartra. A tenger morajlása mindannyiunknak tetszett, legszívesebben órákat ültünk volna ott. Találtunk medúzát is a parton.



Következő állomásunk Maribo volt. Sétáltunk az utcákon, betértünk egy helyi templomba is, majd a kikötő megismerésére kerítettünk sort.



Este én egy, a kollégiumban megismert német lánnyal tartottam egy tornaterembe, ahol kipróbálhattam a teamgym néven futó nemzeti sportot, melynek során duplaszaltókat, csavarokat és hasonló lélegzetelállító tornászelemeket láthattam. A német leányzónak hála csütörtökön is hivatalos voltam az edzésre, persze nem utasítottam vissza a meghívást. Az edzés egészen este fél 10-ig tartott, úgyhogy mire visszamentünk a szállásra, nagyon örültünk az ágyunknak.

Onsdag, November 18-a:

Szerdán Szabolcs és én mentünk a rehabilitációs központba. A szokásos módon Marievel tartottunk, figyeltük a munkálatokat, melyet az ott lévő betegek. Mi is segítettünk nekik, számoltunk velük, hány ismétlésszám van még hátra egy adott gyakorlatból. A gyakorlatok, melyeket csinálniuk kellett leginkább a lábizmaik megerősítését szolgálták, de voltak koordinációs gyakorlatok is. Ilyen a lábtoló használata, guggolgtás, egyensúlyozás egy falapon, stb. Segítettünk díszíteni a centerben egy ott dolgozó hölgynek, aki már nagyon készült a Karácsonyra. Ki voltak pakolva az egész építmény területén kis mikulásfigurák, karácsonyi ábrák. Hálából megkínált bennünket süteménnyel és kávéval.



Utána mehettünk a kollégiumba. Este jött Hanne, hogy elvigyen minket egy kézilabda mérkőzésre. Egy órára volt tőlünk a stadion autóval. Az a stadion, amely a mérkőzés előtt 1 nappal lett felavatva, tehát vadiúj. Odaérkezve Hanne meghívott bennünket egy szendvicstre és egy faxe kondira. Hatalmas élmény volt az első sorból végigszurkolni a meccset, pláne, hogy az a csapat győzedelmeskedett, akinek szurkoltunk. A nemzeti televízió is sugározta a mérkőzést, Hannét fel is hívták, hogy láttak bennünket.



Torsdag, November 19-e:

Csütörtök, az utolsó igazi munkanap. A rehabilitációs központba mentünk ismét Szabival. Inger, egy ott rehabilitálódó 84 esztendős hölgy beszélgetett velünk. Mondta, hogy bármikor, amikor Dániában járunk, vendégül látna bennünket. Leírta a lakhelyét, teljes nevét, utcát,

hátszámot. Nagyon kedves volt, egy csokoládéval is megajándékozott bennünket, amit ugyan közösen kaptunk és az én kezembe nyomott bele, Szabolcs váltig állította, hogy az övé és kisajátította magának. Odaadtuk az ajándékokat Pernille-nek, Marie-nek, valamint adtunk egy közöset is. Rövid napunk volt a rehabilitációs központban, hiszen fél 1-kor elindultunk Pernille-el a városházára, konzultációra. Ott voltak a lányok, és a lányokért felelős hölgy is. Átbeszéltük, hogy mi volt jó, és min kellene változtatni a következő években, valamint milyen alapvető különbségek vannak az otthoni és a dán rendszer között. Megemlítettük, hogy Magyarországon az ápolók kénytelenek mindent a kezükkel megoldani, nincsenek gépek, emelődaruk, melyek a segítségükre lennének. Talán ez a legnagyobb és szembetűnőbb különbség, továbbá nem elhanyagolható az sem, hogy amíg otthon 1-2 ápolóra jut 20-30 beteg, addig Dániában 4 páciensre van egy ápolónak dolga. A napi 12 óra helyetti 6-8 óra is komoly különbség. A szállásra visszatérve szusszantunk egyet. Este megint mehettem a német hölgygel sportolni. Most egy másik helyre mentünk. Az edzés első fele egy tánc betanulása volt (nekik), majd következett az akrobatika, melyben már én is szerepet vállaltam. Mindösszesen 2 edzésen vettem részt ezekkel a sráccal, de olyan elemeket sajátíthattam el, melyekre eddig nem voltam képes. Leginkább a hozzáállásuk és persze a meglévő eszközeik miatt tartanak most ott, ahol vannak. Az edzés végén odajött hozzám egy idősebb úr, aki elsütötte a szokásos "you are from Hungary. But aren't you hungry !?" viccet, majd megkért engem, hogy reklámozzam a teamgym-et Magyarországon is, hogy idővel olimpiai sport lehessen, hiszen sokrétű és színes. Lenyújtottunk amennyire szükséges, majd miután sikerült felkelnem a földről, hazajöttünk. Este hiába voltunk fáradtak, meglátogattunk egy közeli szórakozóhelyet. Kis szolid időtöltés után hazamentünk aludni.

Fredag, November 20-a:



Elkezdtek a készülődést, a búcsúzkodást. Sajnálunk, hogy itt kell hagyni a gyakorlólhelyeket, hisz pont az utolsó hétre szoktuk meg a munkát, és már önállóan is végezhetünk feladatokat.

Elköszöntünk a munkatársaktól, akik segítettek nekünk és az iskola tanáraitól.



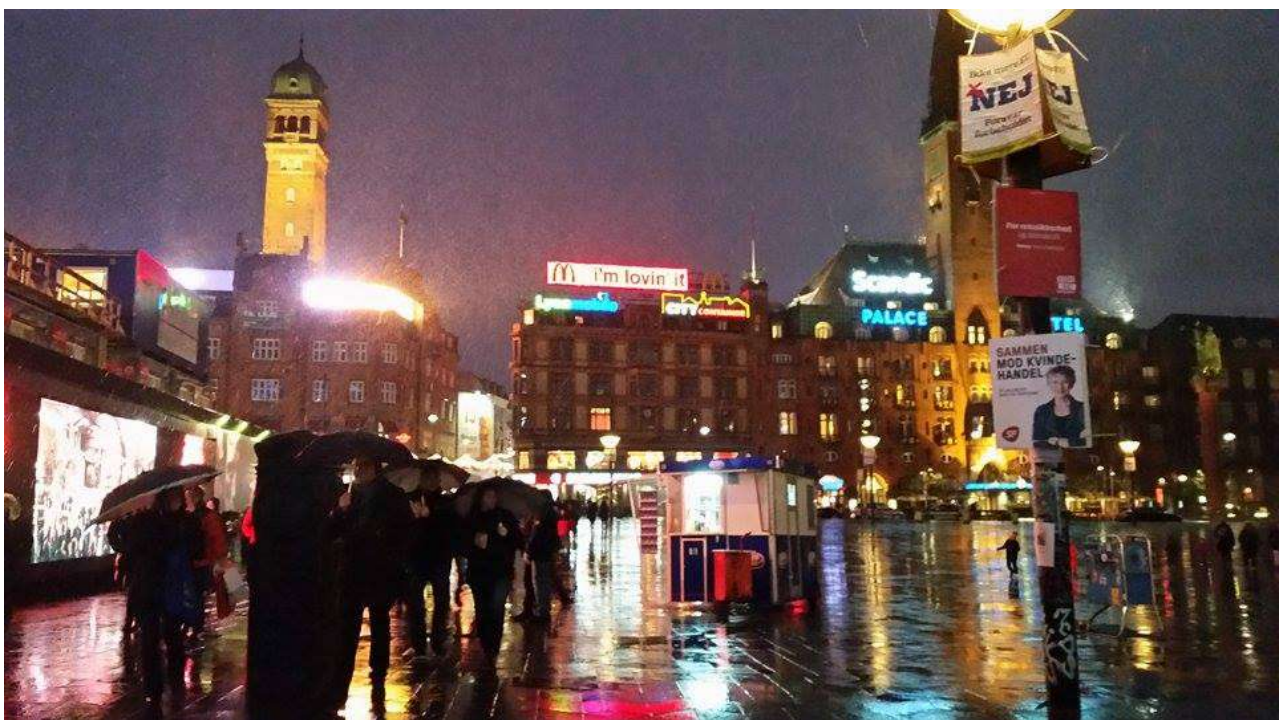
Lördag, November 21-e:

A mai nap a hazautazás napja. Mindannyian letargikus állapotba kerülve ültünk a reggelihez. Reggel fél 11-kor érkezett egy taxi értünk, amely kivitt minket a vonatállomásra. Amikor felszálltunk a Koppenhágába tartó vonatra és a tengerhez értünk, mindenki az ablakra tapadt. Kamerázott, képeket készített. Megérkezve a fővárosba mindenki megéhezett. Egyből a dunkin' donuts nevű hely felé vettük az irányt, ahol ittunk egy kávét és ettünk egy-két fánkot. Miután beraktuk a csomagjainkat a helyi megőrzőbe, elindultunk várost nézni. Elsődleges célpontunk a karácsonyi vásár látogatása volt. Az első hó pont akkor kezdett szállingózni, amikor a főutcára értünk. Nagy öröm látszódott minden járókelő arcán, hogy végre havazik.





A karácsonyi vásárba négyen mentünk be, de csak ketten jöttünk ki. Dominika és Szabolcs elmaradtak. Vártunk rájuk sokat, kerestük őket, sikertelenül. Végül a vásár legelején álltak, ott sikerült őket nyakon csípni. Ekkor megbeszéltük, hogy szétválunk, majd a csomagoknál találkozunk. Katával ketten mentünk, benéztünk néhány üzletbe, sétálgattunk a hóesésben. Mivel átázott a kabátja, idő előtt mentünk vissza a csomagokhoz. Visszafele menet betértünk egy pizza szeletet fogyasztani, előtte egy élelmiszerboltban vettünk ajándékot otthonra.



Visszaérkezve a vasútállomásra, nekem akadt egy kis dolgom. Mivel a bőröndöm nehéz volt, könnyítenem kellett rajta. Ezt nem bírtam megoldani máshogy, csak ha pár ruhámat magamra öltöm. Nem fáztam tehát, készen álltam az indulásra. A repülőtéren a többiek nagyon fáztak, én oxigénért kapálóztam. Elég rosszul érintett, amikor bejelentették, hogy a repülő késik, másfél órás várakozásnak nézünk elébe (utólag derült ki, hogy mennyit kell várni). Ülőhely nem volt, állnunk kellett. A fűtést persze bekapcsolták, nehogy valamelyik kedves várakozó utas megfázzon. Levetkőzni nem mertem már, hiszen úgy nézett ki a helyzet, hogy bármikor nyithatják a kapukat. A repülőn sem változott a helyzet, nem lett hidegebb. Kata mellé szolt a jegyem, aki fázott. A homlokomon dudorodó ér és az izzadság cseppek voltak a nonverbális válaszaim arra a kérdésre, miszerint elzárhatja-e a hideg levegőt fújó fűvókát a fejünk felett. Nem nyúlt hozzá.

Megérkezve Ferihegyre, a transzfer pár percen belül megérkezett, ekkor volt fél 2. Másfél óra után érkeztünk Szegedre, ahol a Tesco parkolójában búcsút vettünk egymástól, de csak rövid időre, hiszen hétfőn az iskolában találkoztunk.

Összegzés:

Számomra hatalmas élmény volt az egész út, tele pozitív tapasztalattal.

Az emberek, akikkel találkoztunk mindannyian nagyon kedvesek voltak, nem tudnék senki olyat mondani, aki ne lett volna velünk barátságos. Egy teljesen új felfogást, új kultúrát ismerhettem meg ez alatt az alig egy hónap alatt, amik nagyon szimpatikusak számomra.

Segítőkészek, mosolygósak, figyelmesek a dán emberek. Mivel csaknem mindenki beszélt angolul, így úgy érzem, az én angolom is sokat fejlődött. Gyakorlatba kerültem, kénytelen voltam megértetni magamat az emberekkel ahhoz, hogy megkapjam azt, amit szeretnék.

A különbség a magyar és a dán egészségügy között meglehetősen nagy. Úgy látom évtizedekbe fog telni, hogy mi magyarok eljuthassunk arra a szintre, mint a dánok, persze ez részben anyagi, részben motivációs kérdés. Rendkívül korszerű eszközökkel könnyítik meg mind a saját, mind pedig az ápoltak dolgát. Magyarországon az emberek hajlamosak beletörődni a jelenlegi egészségügyi helyzetükbe és nem küzdenek azért, hogy kilábaljanak belőle. A dán pácienseken láttam a meggyógyulni akarást, a küzdést, ami azt tükrözi, nem feleslegesen bajlódik a gyógytornász, hanem egyértelműen lesz gyümölcse a munkának, amit a beteggel együtt a rehabilitációba fektetnek. Örömmel dolgoznék Dániában és remélem, az elkövetkezendő években ismét gazdagodhatok hasonló élményekkel, egy hasonló program kereteiben.