

# Beszámoló

*Lázár Dorottya, II/14.a*

**Október 23-án** szálltunk le 9:30 perckor a koppenhágai repülőtérre. A csomagok begyűjtése után azonnal vonatra szálltunk és Koppenhága centrumába mentünk. Ott a csomagokat elzártuk a csomagmegőrzőben. Onnan városnéző túrára mentünk. 14:10-kor indult a vonatunk Koppenhágából Aarhusba, a vonatút kb. 4 óra volt. Az Aarhusi pályaudvaron Jan a közvetítőnk várt. Innen gyalog elkísért minket a szállásig, amely a parton van. A hotel neve City Sleep In. Azonnal el is foglaltuk a 4 ágyas szobánkat, amelynek az ablaka a tengerre nézett. Koppenhága:

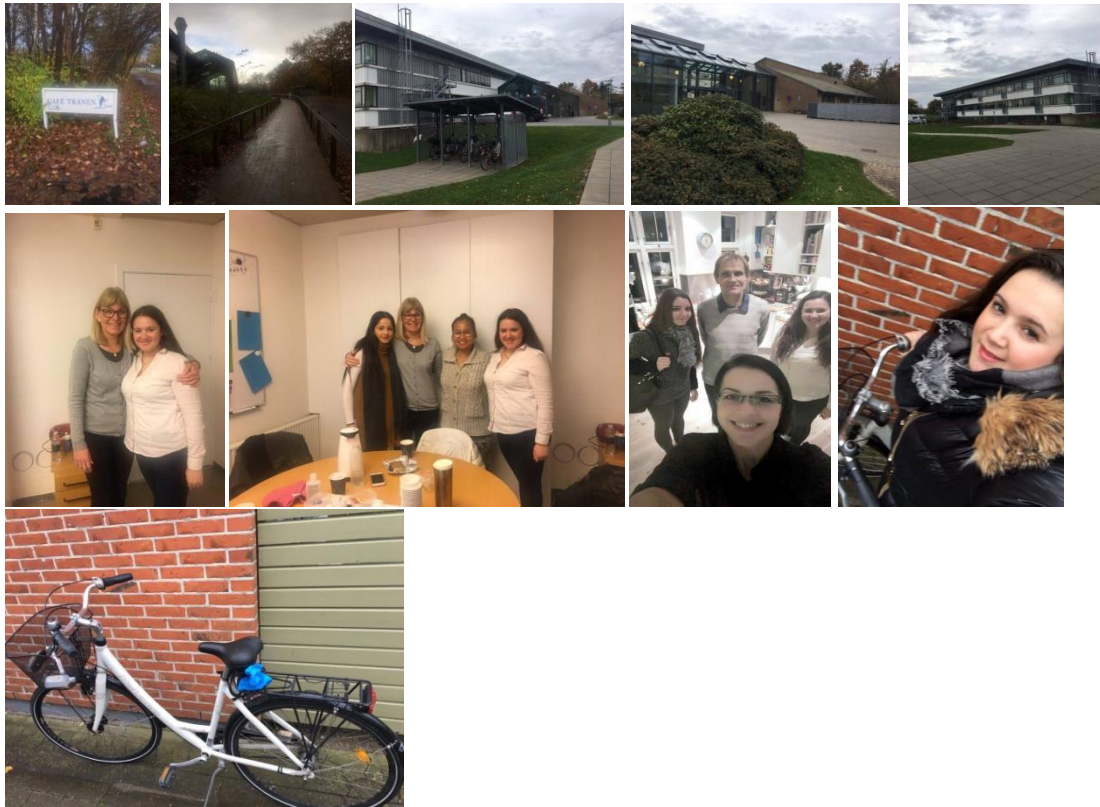


## **Okt. 24. hétfő**

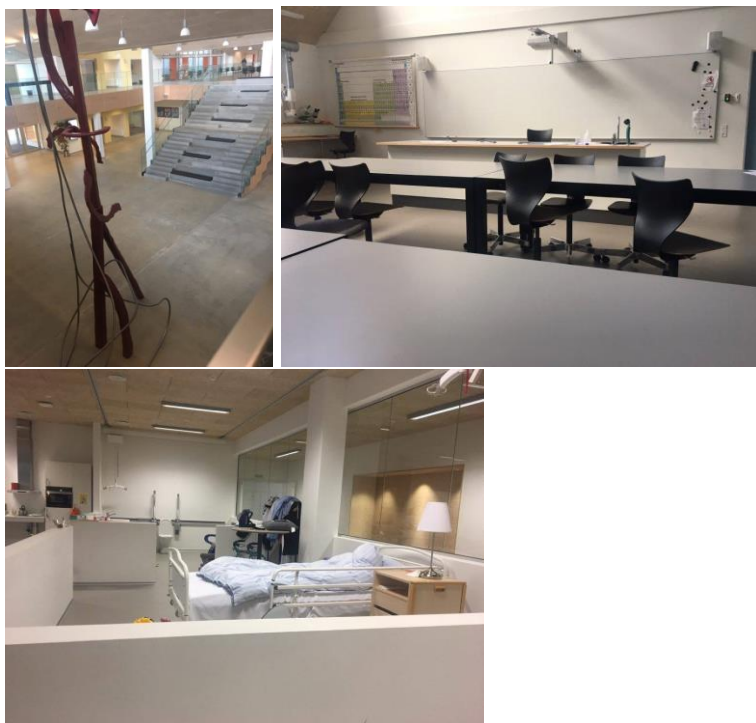
Jan 10 órára jött értünk az autójával ahonnan a pénzváltóba mentünk. Onnan a gyakorlati helyre vitt el minket, amely Trajnberg város mellett található. Ott már a mentoraink már vártak minket. Az én mentoromat Lone Markildnek hívják. Bemutakoztunk egymásnak majd egyeztettünk, hogy kedden reggel 7:30-kor találkozunk. Ezután Helga gyakorlati helyére vitt el minket Jan később visszavitt minket a városba, ahol igazolványképet csináltattunk a buszbérletünkhöz. Az utolsó helyszínünk a SOSU iskolába, ahol körbevezetett, megmutatta a demonstrációs termet és egy berendezett ház mintáját.

Ezután visszamentünk a szállodába majd a Botanikus kertbe és az óvárosba mentünk el, a vacsorára virsli volt pároltzöldséggel.

A gyakorlati helyképekben és azok az emberek akikkel az egy hónapban dolgoztam:



SOSU:



Tranbjerg:



Botanikus kert és az óváros:



Okt. 25. kedd

Reggel 7:30-kor Lonnal találkoztam , majd elvitt az ő szobájába és beszélgettünk, majd elmondta, hogy kihez fogunk kimenni ma, és a beosztását is megmutatta. Biciklivel elindultunk 2 magán házhoz, félúton Maryammal, Lone tanítványával.

Először Jørghez mentünk el ahol Lone előkészítette Jørg gyógyszereit miközben Maryam a reggelijét készítette el ami keksz joghurtba tejjel felöntve, egy csésze kakaóval és egy pohár víz volt. Ezután elmosogattak, majd tovább mentünk a következő házhoz.

Lise egy egyedül élő idős hölgy, aki szeret nagyon sokat beszélni. Lonnal tornázik míg Maryam elkészíti a reggelijét ami egy kicsi szelet kenyér vajkrém, egy szelet sajt, egy kiskanál lekvár és egy lágy tojás, innivalóként egy bögre tea. Lone utána videókat mutatott Lisenek a telefonján.

Visszamentünk a gyakorlati helyre, ahol teázás közben megbeszéltük a mai napot.

Délután a tengerpartra mentünk utána őzikéket néztünk a parkban, ahol az őzek szabadon mászkáltak közöttünk és a királynő nyári rezidenciájának a kertjébe.

Jørg reggelije :



Lise reggelije:



Délutáni program:



Okt. 26. szerda

Halleval voltam Edina mentorával, mert Lone két napig nem volt.

Halle bemutatta az idősek otthonát, amely államilag támogatott, üveggel lefedett udvara van.

Végig nézhettük Henry reggeli rutinját, feladhattam egy kompressziós harisnyát.

Mindenkinek a saját bútorjaival berendezett apartmanja volt amely még otthonosabbá tette a helyet.

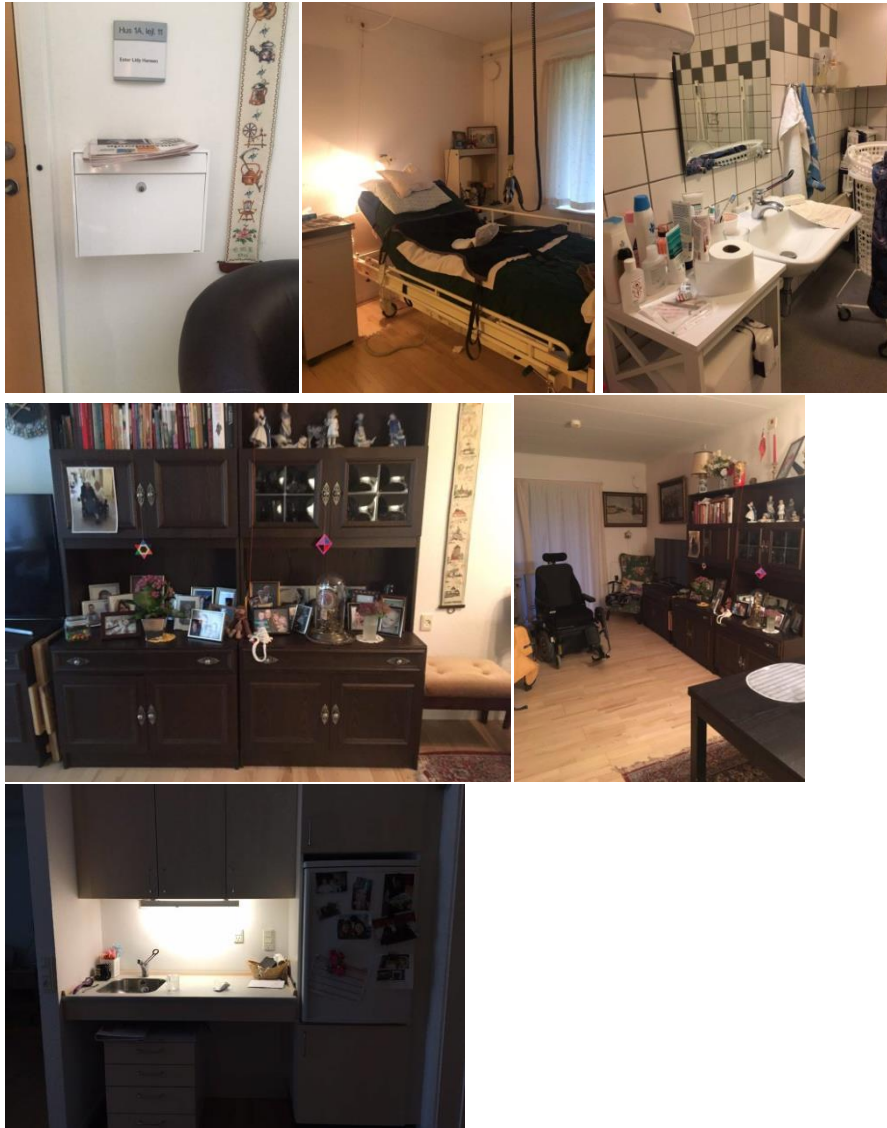
Halle elmondta, hogy az ide költözők bevihetik a háziállatokat.

Délután nem voltink sehol, chilis bab volt a vacsora.

Az idősek otthona belülről:



Egy apartman:



### Okt. 27. csütörtök

Sema volt a mentorom, Halle tanulója.

Először Esterhez megyünk be aki nagyon rosszul érezte magát. Tejet kér azonnal. Majd Sema aláteszi az emelő pántokat és megvágja míg Halle jön, mert egyedül nem teheti át az ágyból a szobavécére. Majd betolja Estert a fürdőszobába és előkészítia gyógyszereit. Közben átmegyünk Dorothehoz akit Sema felébreszt, kikíséri vécére, majd közbe szintén kikészíti a gyógyszereit.

Ha végzett az öltöztetéssel elkészítette Dorote reggelijét, amit csak az étkezőig vitt, Esterét a szobájába vitt.

Délután nem voltunk sehol, amerikai palacsinta volt a vacsora.

### Okt. 28. péntek

Reggel már Lonal találkoztam, és megbeszéltünk, hogy Maryammal fogok menni mert neki volt más programja.

8:00 Anához mentünk akinek a gyógyszereit készítette elő Maryam, segített neki haját mosni

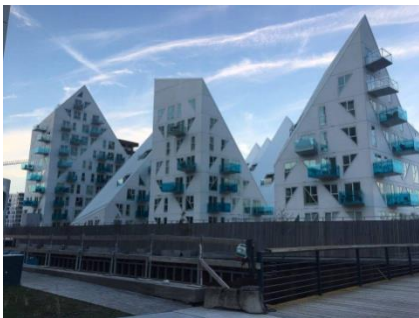
és megfürödni, az ékszereket feltenni.

8:30 Ingridnél kompressziós harisnyát helyezett fel, majd a nappalit és a fürdőszobát ki takarította.

9:10 Jørgnél a gyógyszereket előkészítette, majd a reggelijét is, ami ugyan az volt mint hétfőn, majd elmosogatott én pedig az edényeket törülgettem.

9:40 Lisenél segített Maryam a fürdetésben, az öltözködésben. Reggeli készítés közben ami szintén ugyan az volt mint hétfőn, közben elmosogatott. Mind a két lábra felhelyezte a kompressziós harisnyát, behozta neki az újságokat, közben szellőztetett a házban.

11:00 megbeszélés, Maryam elmondta, hogy mi volt kint a házaknál, kinél mit csinált. Délután megnéztük a jéghegy alakú épületet és a parton sétáltunk, a vacsora zöldséges palacsinta volt.



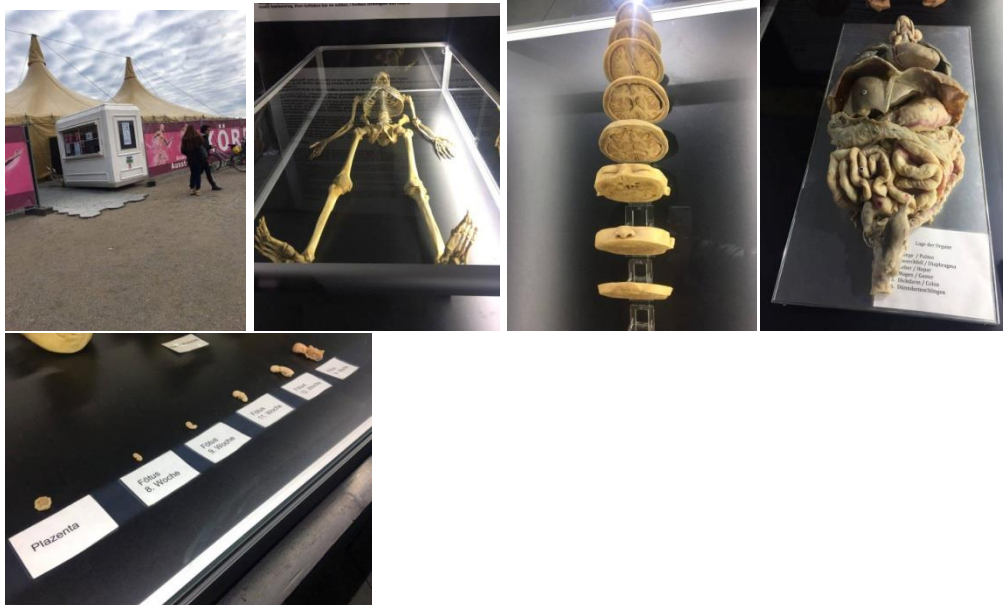
### Okt. 29. szombat

Nem voltunk sehol, az ebéd és a vacsora bolognai tészta volt.

### Okt. 30. vasárnap

Délben elmentünk a Körper kiállításra ahol az emberi test részek és szervek voltak kiállítva, a partra kisétáltunk utána, majd fel az erdőbe, ahol Edina őzikéket etetett.

Este házi hot-dog volt a vacsora, ahol közben eldurant a teás termoszunk, de az itt dolgozó férfi azt mondta, hogy ne aggódjunk emiatt, van másik termosz.



## Okt. 31. hétfő

7:30-kor találkozó Lonenal

7:50-kor Lisehoz megyünk, ahol mind a két lábára kompressziós harisnyát helyez fel Lone, utána egy kis tornázás és egy kis beszélgetés

8:30-kor Jørghöz mentünk, de nem nyitott ajtót

8:35-kor visszamentünk a központba

9:25-kor már csak Maryammal újra elmentünk Jørghoz, majd elkészítettük a szokásos reggelijét, a gyógyszereket odaadtuk neki. Maryam kiselejtezte a hűtőből a lejárt élelmiszereket, majd elmosogatott, és el is törölte az edényeket, majd a helyükre el is pakolta.

9:55-kor Lisehoz újra elmentem Maryammal, és elkészítette Lise szokásos reggelijét. Maryam össze gyűjtötte a szemeteszsákokat, majd ki is vitte azokat. Közben behozta a napilapokat Lisének.

10:25-kor visszamentünk a központba, Lone és Maryam egyeztette az információkat.

Délután nem mentünk sehova, a vacsora kenyérfasírt volt (amit Helga készített el).

## Nov. 1. kedd

7:30- kor Lonnal a kp-ban találkozunk



7:40-kor Lisenél kezdjük a napot, mind a két lábára kompressziós harisnyát helyez fel Maryam, elkészíti a reggelijét.

8:00 Ana

8:40-kor Ode és férje porszívózás 94 éves és perfektül

9:15 Jørgnál reggelit készítettünk, és a gyógyszereket odatettük neki

9:30-kor visszamentünk reggelizni a központba

10:00-kor Ismét megyünk Lisehez és odaadjuk neki a reggelijét.

10:20-kor megyünk Ingridékhez és a mind a két lábára fel helyezzük a kompressziós harisnyát



10:35-kor visszamentünk a központba

### Nov. 2. szerda

7:30-kor találkozó, de 20 percet késett Lone, így később kezdtünk

8:10-kor Mifolehoz megyünk, akinek mind a két lábára kompressziós harisnyát húzunk annyi különbséggel a többitől, hogy neki a lágyékáig fel kellett húzni

8:52-kor Jessyhez mentünk, akinek éjszakára pelenkát felhelyeznek, reggel kiveszik majd higiénés lemosást végez Lone, egy eszköz segítségével Lone erőlködés és emelgetés nélkül áthelyezi az idős hölgyet a szoba végére és kitolja a fürdőszobába felfrissíteni magát.

Ezzel az eszközzel helyezte át:



Majd a gyógyszereit kikészítette és a reggelit is elkészítette, ami ez volt:

9:55 Lydiánál a genitália leápolása, a szemetet kihordta

10:20-kor Brithez megyünk, akit csak leellenőriz Lone, hogy rendesen beszedi a gyógyszerét

Este szétnéztünk a szuvenir boltokban, a vacsora csirkecomb volt krumplival

### Nov. 3. csütörtök

7:30-kor találkozó Lone szobájában és egész nap vele voltam

7:55-kor Judyhoz és a férjéhez mentünk. Judynak agysérülése volt, ezért Lone reggel ment neki segíteni a fürdésben, a férje közben megterítette a reggelihez, és még gyertyát is gyújtott. Reggeli előtt még egy kis sport hyanánt Lone tangózott egyet Judyval.

8:45-kor Ellehez bicikliztünk át, ahol Lone segített a genitália tisztításában, kiürítette a szobavécét, majd felhúzta Elle mind a két lábára a kompressziós harisnyát. Lone felhívta Elle orvosát, mert Elle lábán észrevett nagyobb sebeket, és kikészítette a gyógyszereket.

9:30-kor Odehoz bicikliztünk át, ahol feladta Lone Ode lábára a kompressziós harisnyát.

9:50-kor Laylahoz mentünk, akinek segített megfürödni, és haját mosni.

10:10-kor Erickhez és a feleségéhez mentünk, ahol Lone segített Ericnek a fürdésben, borotválkozni, fürdés közben hangosan énekeltek együtt.

Nem mentem sehova a nap többi részén.

### Nov.4 péntek

7:30-kor találkozó Lonenal és Maryammal.

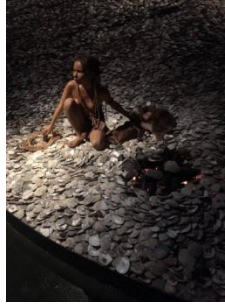
8:00-kor Ingridhez és férjéhez mentünk, ahol Ingridnek mind a két lábára Maryam felhelyezte a kompressziós harisnyát.

8:45-kor Lisehez bicikliztünk, ahol Maryam segített Lisének elkészítette a szokásos reggelijét, kiszellőztette a házat, behozta az újságokat.

Este elmentünk ajándékboltot nézni, sajtos-tejfölös tésztát ettünk.

### Nov.5. szombat

14:00-kor elindultunk a Moesgaard múzeumba ahol végig jártuk a múzeumot.

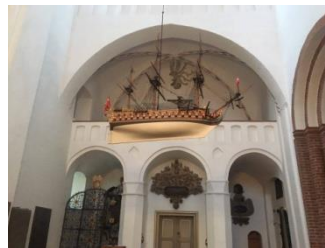


## Nov. 6. vasárnap

11:00- kor elindultunk a szállásunktól nem messzire a helyi Starbucks kávézóba, ahol kávéztunk egyet



Utána elmentünk az aarhusi Domkirkebe.



## Nov. 7 hétfő

7:30-kor találkozók a központban, napi megbeszélés. Lone megmutatta a dolgozók "edzőtermét" és a kézműves szobájukat, ahol jól beszélgethettek egy kávé mellett és közben a kedvenc hobbijukat üzhették (pl. kötés, festés)

8:50-kor Erickhez és feleségéhez bicikliztünk ( közben szállingózott a hó), ahol Lone segített Ericknek a fürdésben, borotválkozásban. Közben engem Eric felesége kávéval, csokival kínált és körbevezetett a házukban, és elmesélte azt, hogy 15 éve élnek itt. Fürdés után Lone segített Ericknek felöltözni, majd Lone rendbetette a fürdőszobát.

9:45-kor vissza értünk a központba, ahol Lone az emelő anyagról mutatott videót.

A vacsora csirkecomb volt hagyma és répa ágyon, sült borgonyával.

## Nov. 8. kedd

8:00-kor találkozó Lone szobájában.

8:30-kor Ingridhez bicikliztünk (megint szállingózott nagy pelyhekben a hó), ahol Ingrid mind a két lábára felhúzta a kompressziós harisnyát Lone.

8:55-kor Lisehez mentünk ahol Lone elkészítette a Lise reggelijét, elmosogatott, kiszellőztetett, a szemetet kivitte és behozta a napi lapokat.

9:30-kor Odehoz és férjéhez mentünk, ahol megtudtam azt, hogy Ode 95 éves lesz Decemberben, Ode férje pedig februárban 100 éves lesz ( pedig csak 75 évesnek néz ki, Ode pedig minden nap elmegy gyalog a boltba segédeszköz nélkül, takarít, főz egyedül). Ode férjének Lone felhúzza a kompressziós harisnyát.

9:50-kor Jørghoz megyünk ahol Lone összekészíti Jørg reggelijét, a gyógyszereket odaadja neki, a szemetet kiviszi, elmosogat, majd megméri szobamérlegen Jørg testsúlyát, közben én megágyazom Jørg ágyát a hálószobában.

Délután elmentünk sétálni a botanikus kertbe, a vacsora pizza volt.

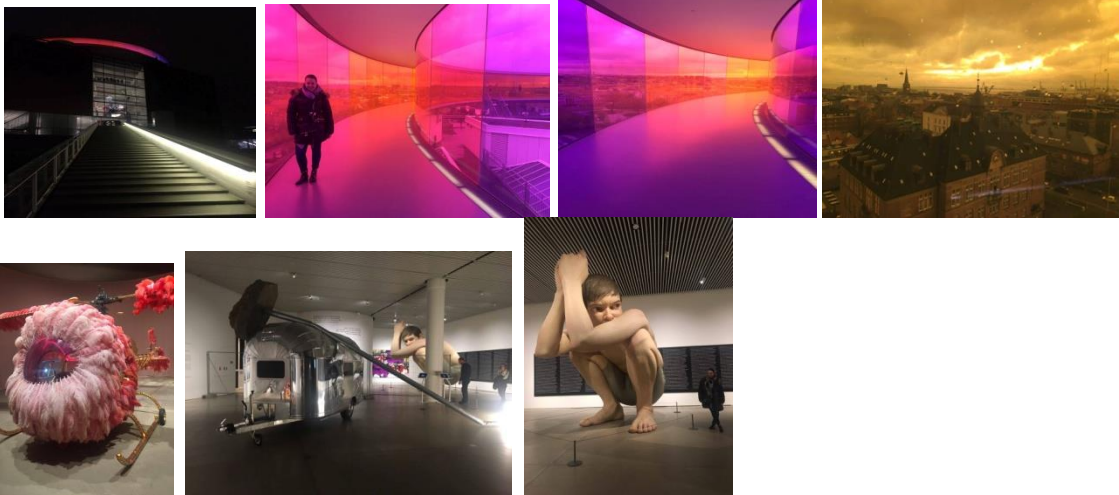
## Nov. 9. szerda

Reggel szakad a hó nagy pelyhekben



7:30-kor a központban találkozunk

Elmentünk mind hárman az Aros múzeumba



Vacsora pirítós kenyér

### Nov. 10 csűrörtök

Elmentünk a viking múzeumba, majd nagy bevásárlást tartottunk



Vacsora lasagne volt.

### Nov. 11 péntek

Én egész nap a szálláson pihentem, este a vacsora házi hot-dog volt. Éjjel szétnéztünk a városba.

### Nov. 12. szombat

Elmentem a városba szétnézni, mert itt is megjelentek a karácsonyi "fabódás eladók". Beültem egy kávézóba, lassan megittam ott egy nagy adag forró csokit, és közben olvastam egy-két fejezetet a könyvemből.



Este chilis-bab volt a vacsora.

Később elmentünk a városba.

### Nov. 13. vasárnap

Egész nap aludtunk, pihentünk és filmet néztünk.

### Nov. 14. hétfő

7:30-kor találkozók a központban

7:50-kor Lonenal Larshoz megyünk, ahol a genitáliát tisztított meg

8:30-kor Jettehez mentünk ahol a genitáliát tisztított meg, felöltöztette és kiültette az elektromos tolószékbe

8:30-kor már Maryemmel mentem Ingridhez ahol mind a két lábára feladták a kompressziós harisnyát

8:44-kor Per alsó végtagjai lebénultak, Maryam tisztába tette, majd Per segítőtje át tette a liftből a kerekesszékebe, közbe Maryam elkészítette a reggelijét, letakarította az asztalt, összepakolt a konyhában

10:15-kor Jørghez mentünk, megbeszélték az elmúlt hétvége eseményeit, reggeli és a gyógyszer, mosogatás

10:40-kor Jormaház mentünk, akinek a reggeli elkészítette Maryam

11:10-kor Helle és férjénél porszívóztam, Maryam pedig a fürdőszobát kitakarította, és a konyhát felmosta

### Nov. 15. kedd

7:30-kor megbeszélés a kp.-ban

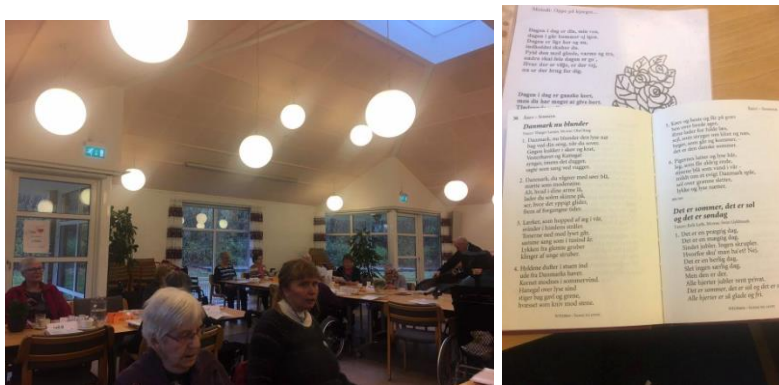
8:15-kor Odehoz mentünk, akinek kompressziós harisnyát húztunk fel

8:35-kor Judyhoz mentünk, ahol Lone segített neki a fürdetésben és a felöltöztetésben

9:00-kor Erichez és a feleségéhez Britthez mentünk, ahol Lone segített Ericnek fürdeni és felöltözni, a felesége megmutatta a gyógyszeres dobozokat nekem



10:15-kor zenés délelőtt volt a napközi centrumban, ahová a bentlakók és a bejáró idősök mehettek zenélni, élő zongora kísérettel



## Nov. 16. szerda

7:30-kor megbeszélés a kp.-ban

8:50-kor Ellához mentünk ahol Lone felhúzta a kompressziós harisnyát

9:15-kor Erichez ahol Maryam segített neki a fürdésben, borotválkozásban és a felöltözésben

10:00-kor Jørghoz mentünk, ahol a reggelit és a gyógyszereit adtuk oda nekik

10:20-kor Almához mentünk akire csak rá kell kérdezni, hogy jól van-e és beszedi-e a gyógyszereit

10:25-kor Ettyhez biciklizünk, akinél porszívózunk, a fürdőszobát kitakarítjuk

Este a vacsora sült csirke volt.

### Nov. 17. csütörtök

7:30-kor megbeszélés a kp.-ban

8:00-kor Odehoz bicikliztünk az esőben, akinél a lábára Lone felhúzta a harisnyát

8:15-kor Judyhoz mentünk, ahol Lone segített neki a fürdésben, felöltözni, közben a férje elkészítette a gyertyafényes reggelit

8:45-kor Erichez és Britehez mentünk, ahol éppen reggeliztek. Lone megvárja míg befejezik a reggelit.

Lone segít Ericnek a fürdésben, a borotválkozásban és a felöltözésben

9:30-kor visszamentünk a központba ahol megbeszélésre kell mennie

### Nov. 18. péntek

7:30-kor a kp.-ban megbeszéltük a beosztást

8:05-kor Emehez és Jørghez mentünk, ahol Jørgnek segítettek fürödni, segít neki borotválkozni, felöltözni

8:28 Thyra kikíséri vécére segít neki megmosakodni, fogat mosni

9:00-kor Hans felébresztése, segít neki fürödni, felöltözni, reggeli gyógyszereit leellenőrizni, hogy rendesen beveszi őket

9:40-kor Ullahoz biciklizünk, kompressziós harisnyát húz fel

10:20 Inge porszívózás, felmosás

10:55-kor Else gyógyszerek kikészítése

### Nov. 19-én szombat

Reggel 6:15-kor indult a vonat, ami 10:00-ra ért be Koppenhágába. A városba elmentünk az ajándék boltba, majd utána a Tivoli vidámparkban voltunk, 14:15-kor indult a repülőtérre a vonat, 17:15-kor felszálltunk a bécsi repülőre, ahol már a transzfer várt minket és 23:30-kor értünk Szegedre.



