



Jakab Petra

Kommunikáció idegen
nyelven: Egészséges életmód,
orvosi ellátás



A követelménymodul megnevezése:

Ügyviteli, irodatechnikai, kommunikációs ismeretek

A követelménymodul száma: 0061-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-024-50



EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD



1. ábra. *Gesundheit und Freude!*

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Kaufen wir uns eine Zeitung, eine Zeitschrift. Sicher finden wir mindestens einen Artikel, der von der gesunden Ernährung, vom Fitness handelt. Schalten wir den Fernseher ein, innerhalb weniger Minuten erscheint eine Yoghurtwerbung oder beginnt eine Kochserie.

Unsere Welt beschäftigt sich viel mit unserer Gesundheit, mit unserem Wohlfühlen. Wir sollen schön, gesund, fitt bleiben, top aussehen und uns immer wohl fühlen. Wie, dazu gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die es sich lohnt, in jedem Land zu kennen.

- 1: Was kann ich in einem Fitnesssaal machen?
- 2: Wohin geht man in Ungarn Sport treiben?
- 3: Wo kann ich frisches Obst und Gemüse kaufen?
- 4: Welche Obstarten sind hier in Ungarn einheimisch?

¹ 1. ábra: <http://m.blog.hu/eg/egeszsegeseletmode/image/egeszsegeseletmod.jpg> (2010. 07. 22.)

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

Auf diese Fragen gibt es hier Antworten auf Deutsch und vielleicht noch zusätzliche Informationen auch..

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

GESUNDE ERNÄHRUNG



2. ábra. Obstplatte²

Jeder von uns möchte gesund leben, sich gesund ernähren, aber die Fachliteratur enthält oft widerspruchsvolle Informationen, je nachdem, welche Richtung im Fachbuch, Artikel vertreten ist. Es gibt ja zahlreiche Theorien, Diätarten, Ratschläge, die einem mehr oder weniger passen. Hauptsache ist, dass man in seiner Haut wohl fühlt, und auf seine Gesundheit achtet. Wie man es am einfachsten schafft, versuche ich Ihnen jetzt zusammenzufassen, so stehen hier die zwölf Punkte der gesunden Ernährung:

1. Punkt:

Stellen wir unsere Speisen aus mehreren verschiedenen Lebensmitteln zusammen. Die Vielfältigkeit sichert uns, dass wir alle nötigen Nährstoffe zu uns nehmen.

2. Punkt:

Verzehren wir fettarme Speisen. Zum Kochen verwenden wir Olivenöl oder Speiseöl statt Fett. Es ist besonders wichtig für die Leute, die bei der Arbeit viel sitzen und sich selten bewegen. Bevorzugen wir Kochmethoden, wie garen oder dünsten.

² 2. ábra: <http://www.wellness.specia.hu> (2010. 07. 21.)

3. Punkt:

Bereiten wir unsere Speisen mit wenig Salz zu. Vor allem die Kinder sollen die salzigen Speisen vermeiden, da sie sich leicht daran gewöhnen, und es kann später zu Blutdruckproblemen kommen. Schmecken wir die Gerichte mit verschiedenen Gewürzen ab, die gesund sind.

4. Punkt:

Die Süßigkeiten sollen wir immer als Nachspeise essen, nie vor dem Essen oder stattdessen. Wenn wir die Möglichkeit haben, verwenden wir oft Honig statt Zucker, und trinken wir eher Mineralwasser, natürliche Säfte statt Erfrischungsgetränke, die einen hohen Zuckergehalt haben.

5. Punkt:

Nehmen wir zu uns täglich viel Milchprodukte, wie Milch, Quark, Käse, Yoghurt. Kaufen wir eher die fettarmen Produkte von diesen.

6. Punkt:

Essen wir regelmäßig, sogar mehrmals pro Tag frisches Obst und Gemüse. Von Frühling bis Herbst haben wir es natürlich leichter, aber im Winter können wir auch Gemüse als Eintopf essen, und Orange, Mandarine und Kiwi kaufen.

7. Punkt:

Statt Weißbrot essen wir eher Vollkornbrot, Roggenbrot oder Schwarzbrot. In den meisten Bäckereien finden wir ein reiches Angebot an Brotspezialitäten.

8. Punkt:

"Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Bürger, abends wie ein Bettelmann."

Der Spruch hat Recht: am Ende des Tages sollten wir nicht zu viel Nahrungsmittel zu uns nehmen, damit sich unser Magen in der Nacht ausruhen kann. Essen wir vier-fünfmal pro Tag, möglichs nie zu viel und nie zu wenig. Achten wir immer auf die ruhigen Bedingungen beim Essen.

9. Punkt:

Wenn wir Durst haben, die beste Lösung ist Mineralwasser oder Leitungswasser. Die Grünen raten uns eher zum Leitungswasser, das ebenso trinkbar ist, und so können wir unsere Umwelt schonen, da weniger PET-Flaschen produziert werden müssen. Trinken wir möglichs wenig Alkohol.

10. Punkt:

Wenn wir uns gesund ernähren möchten, müssen wir auf nichts verzichten, nur das entsprechende Gleichgewicht finden. Es gibt Speisen, die empfehlenswert sind, andere, die in geringer Menge noch nicht schädlich sind. Verzehren wir viel Obst und Gemüse, Eintopfspeisen, Schwarzbrot und Fisch. Gesund sind noch auch fettarme Fleischspeisen und Milchprodukte. Von den Süßigkeiten, wie Eis, Schokolade, Mehlspeisen, alkoholhaltigen Getränken sollten wir wenig zu uns nehmen.

11. Punkt:

Neben der gesunden Ernährung soll auf die regelmäßige Bewegung (Sport, Fitness) Wert gelegt werden. Das Rauchen ist auf jeden Fall zu vermeiden.

12. Punkt:

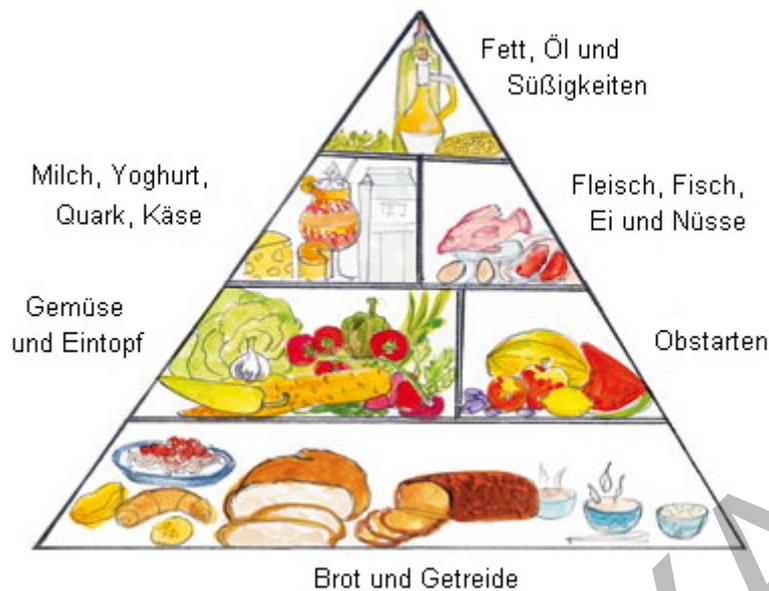
Die gesunde Ernährung sichert den nötige Energie- und Nährstoffbedarf des Körpers. Eine einfache Methode für ihre Kontrolle ist unser Körpergewicht. Wenn wir uns entsprechend ernähren, werden wir ein ideales Gewicht haben, oder können unsere ideale Figur behalten. Dieses Ziel sollen wir uns setzen und erreichen.³

NAHRUNGSMITTELPYRAMIDE

In welcher Maße sollen wir von den Nahrungsmitteln zu uns nehmen? Die Ernährungspyramide kam 1993 aus den USA, und gibt uns Ratschläge, wie viel wir von den Nahrungsmitteln verzehren sollen.

Brot, Getreide	6–11 Einheiten
Obst	3–5 Einheiten
Gemüse und Eintopf	3–5 Einheiten
Fleisch, Fisch, Eier und Nüsse	2–3 Einheiten
Milch, Yoghurt, Quark und Käse	2–3 Einheiten
Fett, Öl und Süßigkeiten	selten

³ http://www.hazipatika.com/articles/Az_egeszseges_taplalkozas_12_pontja?aid=20020827162201



3. ábra. Nahrungsmittelpyramide⁴

Am Fuße der Pyramide sind Getreide und Brot zu finden, von denen wir am meisten verzehren sollen. Dann kommen Obst und Gemüse. Weniger Fleisch und Milchprodukte lohnt es sich zu uns zu nehmen. Fett, Öl und die Süßigkeiten haben auf der Spitze der Pyramide Platz bekommen, sie sind in der geringsten Menge empfehlenswert.

OBST UND GEMÜSE IN UNGARN

In Ungarn findet man für den mittel-europäischen Raum typische Obstarten und Gemüsesorten. Auf dem Markt lohnt es sich einzukaufen, da dort die Händler ihre Produkte von zu Hause verkaufen, die wahrscheinlich noch an demselben Tag im Garten auf dem Lande gepflückt worden sind. Dort kann man mit den Kaufleuten plaudern, vielleicht auch feilschen, oder einen guten ungarischen Rezeptvorschlag bekommen.

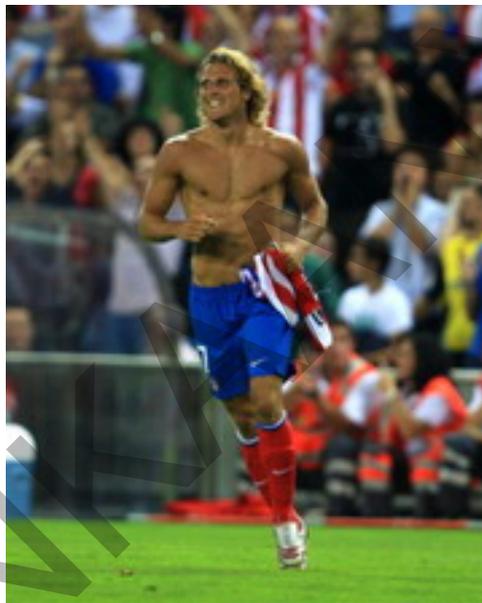
Die typischen ungarischen Gemüsesorten:

- die Gurke
- die Tomate
- der Paprika
- die gelbe Rübe
- die Kohlrabi
- die Sellerie
- die Bohne
- die Erbse
- der Kürbis

⁴ 3. ábra: saját szerkesztés

Die typischen ungarischen Obstarten:

- der Apfel
- die Birne
- die Wassermelone
- der Pfirsich
- die Aprikose
- die Pflaume
- die Traube
- die Erdbeere
- die Himbeere

SPORT UND BEWEGUNG

4. ábra. *Diego Forlán, ein berühmter Fußballspieler*⁵

Sport begleitet uns von der Geburt an in unserem Leben. Als wir mit 1–2 Jahren laufen lernen, beginnen wir uns so richtig zu bewegen. Im Kindergarten haben wir unsere ersten Turnstunden, in der Grundschule und Mittelschule und an vielen Hochschulen, Unis müssen wir obligatorisch an Sportstunden teilnehmen. Die Bewegung gehört zu unseren Alltags, sie ist neben der gesunden Ernährung und der stresslosen Lebensweise eine wichtige Voraussetzung unserer Gesundheit.

⁵ 4. ábra: <http://d.yimg.com> (2010. 07. 21.)

Diejenige, die dann früh mit einer Sportart beginnen, und sich als talentiert erweisen, können Leistungssportler werden. Sie sind Mitglieder von Sportvereinen, sie nehmen an den Landesmeisterschaften teil, und die besten repräsentieren unser Land im internationalen Wettbewerb.

Diejenige, die nicht hauptberuflich Sport treiben, haben auch viele Alternativen zur Bewegung. Die populärsten sind die Fitnessstudios, wo man einzeln aber auch neben professioneller Beratung trainieren kann. Es gibt hauptsächlich Maschinen zum Krafttraining aber besonders die Frauen können an verschiedenen Trainingstypen teilnehmen, wie Fitball, Joga, Aerobik, Kardio, Kangoojump usw. Man kann noch weitere Dienstleistungen in Anspruch nehmen, wie Massage, Sauna, Solarium.

In einem Fitnessraum werden sowohl Tageskarten als auch Monatskarten / Karten für 10 Eintritte angeboten. Es gibt fast überall Ermäßigung für Schüler und für ständige Mitglieder.

Es gibt neben den Fitnessräumen noch weitere Schauplätze, die Freizeit sportlich und gesund zu verbringen. Tennisplätze und -hallen, Bowlingsäle, Squashsäle, Schwimmbäder, Minigolfanlagen, Paintballanlagen usw. sorgen für die aktive Vergnügung.

Aber nicht nur gegen Geld können wir Sport treiben. Überall finden wir Fußballplätze, Parkanlagen, ausgebaute Laufwege, die für die Bevölkerung zu Rekreationszwecken da sind.

WITZE IM THEMA SPORT

Ein Mann fragt seinen Freund: "Treibst du Sport?" "Na klar", antwortet der. "Ich spiele Tennis, Fußball, gehe zum Boxen, bin im Ballett und treibe Leichtathletik." "Das ist ja enorm", sagt sein Freund. "Und wann machst du das alles?" "Morgen fange ich damit an."

Ein Fußballer kommt nach Hause und erzählt stolz seiner Frau: "Ich habe heute zwei Tore geschossen!" Sie fragt: "Und wie ist das Spiel ausgegangen?" "Eins zu eins."

Eine Fußballmannschaft fliegt nach Amerika. Die Männer langweilen sich und beginnen, im Flugzeug Fußball zu spielen. Der Pilot kann die Maschine kaum noch halten, und schickt den Kopiloten nach hinten. Nach zwei Minuten ist absolute Ruhe. Als der Kopilot zum Cockpit zurückkommt, fragt ihn der Pilot: "Wie hast du das denn gemacht?" – "Na ja", antwortet der Kopilot. "Ich habe zu ihnen gesagt: Jungs, es ist schönes Wetter draußen, spielt doch vor der Tür!"

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

Lesen Sie die Informationen der SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM und markieren Sie die wichtigsten Behauptungen und die unbekanntesten Wörter.

Machen Sie selbst Notizen.

Lernen Sie die Wörter hier im Glossar auswendig, und lassen Sie die Wörter abfragen.

GLOSSAR

einheimisch	honos	pflücken	szedni
widerspruchsvoll	ellentmondásos	plaudern	beszélgetni
die Vielfaltigkeit	sokféleség	feilschen	alkudni
der Nährstoff	tápanyag	die Gurke	uborka
verzehren	elfogyaszt	die gelbe Rübe	sárgarépa

EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD, ORVOSI ELLÁTÁS

sich bewegen	mozogni	die Kohlrabi	karalábé
garen	húst puhít	die Bohne	bab
dünsten	párol, dinsztel	die Erbse	borsó
zubereiten	elkészíteni	der Kürbis	tök
sich an etw. gewöhnen	hozzászokni	der Pfirsich	őszibarack
das Gewürz	fűszer	die Aprikose	sárgabarack
die Nachspeise	desszert	die Pflaume	szilva
stattdessen	ahelyett	die Traube	szőlő
der Gehalt	tartalom	die Erdbeere	eper
der Eintopf	főzelék	die Himbeere	málna
das Vollkornbrot	teljes kiőrlésű kenyér	die Voraussetzung	feltétel
das Schwarzbrot	barnakenyér	talentiert	tehetséges
das Leitungswasser	csapvíz	sich erweisen	bizonyulni
auf etw. verzichten	lemondani vmiről	die Beratung	tanácsadás
das Gleichgewicht	egyensúly	die Dienstleistung	szolgáltatás
empfehlenswert	ajánlatos	in Anspruch nehmen	igénybe vesz
vermeiden	elkerülni	die Ermäßigung	kedvezmény
der Bedarf	szükséglet	die Vergnügung	szórakozás
das Getreide	gabona		

Vortragsvorschläge für die Stunde: die Schüler bekommen Sportarten, die sie den anderen vorstellen sollen, im Rahmen eines kurzen Vortrags.

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK**1. feladat****Quiz 12+1:**

- 1: Wie nehmen wir alle nötigen Nährstoffe zu uns?
- 2: Was verwenden wir statt Fett zum Kochen?
- 3: Was sollten wir möglichs nicht übertreiben, wenn wir unsere Speisen abschmecken?
- 4: Welche Lebensmittel enthalten Zucker?
- 5: Zählen Sie mindestens drei Milchprodukte auf.
- 6: Was können wir noch statt/neben rohe Gemüsesorten essen?
- 7: Zählen Sie drei Brotsorten auf.
- 8: Wie lautet der Spruch von der gesunden Ernährung?
- 9: Womit löschen wir unseren Durst?
- 10: Was sollen wir eher nicht zu uns nehmen oder wenig davon? Zählen Sie mindestens drei Lebensmittel auf.
- 11: Worauf sollen wir neben der gesunden Ernährung achten?
- 12: Wie kontrollieren wir, ob wir uns gesund ernähren?
- 12+1: Wie können wir beim Wassertrinken umweltbewusst vorgehen?

1:	_____

2:	_____

3:	_____

4:	_____

5:	_____

6: _____

7: _____

8: _____

9: _____

10: _____

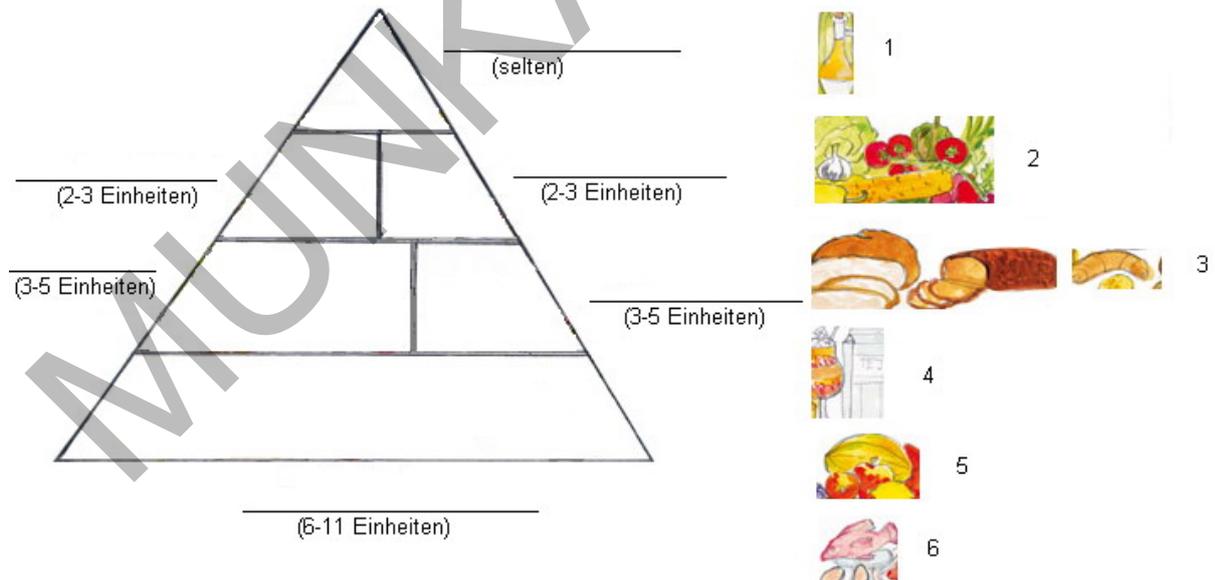
11: _____

12: _____

12+1: _____

2. feladat

Rekonstruieren Sie die Ernährungspyramide. Schreiben Sie die Nummer der Lebensmittel richtig in die Pyramide ein. Wie heißen sie?



5. ábra

MEGOLDÁSOK

1. feladat

1: Wenn wir unsere Speisen von mehreren verschiedenen Lebensmitteln zusammenstellen. _____

2: Olivenöl oder Speiseöl. _____

3: Zu viel Salz. _____

4: Die Süßigkeiten, die Erfrischungsgetränke. _____

5: Quark, Käse, Yoghurt. _____

6: Eintöpfe. _____

7: Vollkornbrot, Schwarzbrot, Roggenbrot, Weißbrot. _____

8: Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Bürger, abend wie ein Bettelmann. _____

9: Mit Mineralwasser, Leitungswasser. _____

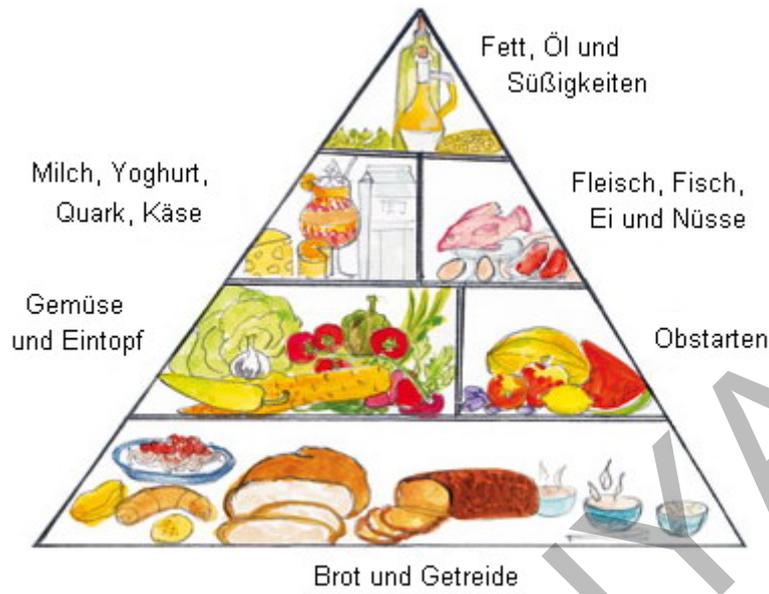
10: Alkohol, Süßigkeiten, Mehlspeisen. _____

11: Auf die regelmäßige Bewegung und auf den Verzicht auf rauchen. _____

12: Mit dem Körpergewicht. _____

12+1: So, dass wir statt Mineralwasser in PET-Flaschen trikbare Leitungswasser trinken. _____

2. feladat



6. ábra

ORVOSI ELLÁTÁS

7. ábra. Dr. House.⁶

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Wenn wir ins Ausland fahren, hören wir oft als guter Ratschlag: "Sei ja nicht krank im Ausland!" Dieser Spruch ist ja nicht zufällig, es gibt nämlich immer Unterschiede zwischen den Gesundheitssystemen zwei Länder. Damit aber Ungarn seit 2004 Mitglied der Europäischen Union ist, sind die ungarischen Bürger berechtigt, die grundsätzlichen gesundheitlichen Dienstleistungen in anderen EU-Ländern⁷ in Anspruch zu nehmen und dasselbe gilt natürlich auch bei uns umgekehrt für die Ausländer aus der EU.

1: Was machen Sie, wenn es dem deutschen Gast bei Ihrer Firma plötzlich übel wird?

2: Was raten Sie ihm, wenn er Medikamente braucht, die rezeptpflichtig sind?

1: _____

2: _____

Auf diese und ähnliche Fragen bekommen Sie Antworten, wenn Sie hier weiterlesen.

⁶5. ábra: www.birtalanctanad.freeblog.hu

⁷ In den EU-Ländern und Norwegen, Liechtenstein, Island, in der Schweiz.

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

KRANKENVERSICHERUNG IN UNGARN

Die Krankenversicherung steht in Ungarn jedem ungarischen Bürger zu, der angemeldeten Arbeitsplatz, Einkommen hat, von dem monatlich der Zuschlag (TB) abgezogen wird. Wenn jemand minderjährig ist, und noch lernt, und seine Eltern arbeiten, dann hat er durch sie gültige Krankenversicherung. Wenn jemand als Unternehmer arbeitet, bezahlt er selbständig seine Krankenversicherungsgebühr.

In Ungarn bekommt jeder ungarischer Bürger die Versorgung bei Krankheiten oder Unfällen als subjektives Recht. Später wird nur überprüft, ob er gültige Krankenversicherung hat. Wenn ja, dann wird seine Rechnung durch die Krankenversicherung bezahlt, wenn nein, dann muss er die Rechnung persönlich bezahlen, die sehr teuer sein kann.

Wenn man kein angemeldetes Einkommen hat, hat man die Möglichkeit, die Versicherungsgebühr selbst der Krankenkasse zu bezahlen.

Wenn man arbeitslos ist, und vom Arbeitsamt Sozialhilfe bekommt, dann wird seine Krankenversicherung vom Arbeitsamt bezahlt.

Die TAJ-Karte

Im Krankenversicherungssystem hat jeder Mitglied eine Identifizierungsnummer, die sog. TAJ-Nummer. Diese ist ein Kode aus neun Ziffern, der ihren Besitzer identifiziert, ohne seine persönlichen Daten zu erraten. Diesen Kode bekommt man bei der Geburt, und hat normalerweise bis zu seinem Tod.

Die TAJ-Nummer wird mit einem Dokument, mit der sog. TAJ-Karte bestätigt, auf der der Name und die Geburtsdaten des Besitzers zu finden sind.

Freie Arztwahl

Heute hat in Ungarn jeder Bürger das Recht, seinen behandelnden Arzt frei auszuwählen. Man gehört automatisch zu einem Bezirk, aber man kann auch einen anderen Arzt haben.

KRANKENVERSICHERUNG IN DER EU

Wenn wir uns vorübergehend als Tourist in einem EU-Land aufhalten, wir können mit den gleichen Versorgung in dringenden Fällen versorgt werden, wie die Staatsbürger des gegebenen Landes. Diese werden ebenso von der ungarischen Krankenversicherung bezahlt, wie in Ungarn nach den ausländischen EU-Bürgern. Für die Versorgung, die selbst von den EU-Bürgern finanziert werden, müssen auch die ungarischen Staatsbürger selbst zahlen.

Vor der Abreise muss man bei der zuständigen Krankenkasse eine Europäische Krankenversicherungskarte beantragen. Diese gilt für drei Jahre in allen EU-Ländern, in Norwegen, Lichtenstein, Island und in der Schweiz.



8. ábra. Europäische Krankenversicherungskarte⁸

KRANKENVERSORGUNG IM NOTFALL



9. ábra. Rettung⁹

In Ungarn ist es gesetzlich vorgeschrieben, also ein Pflicht jedes Staatsbürgers, im Notfall Hilfe zu leisten. Das bedeutet, dass jeder seinem Fachwissen und Können gemäss dem Verunglückten helfen, Arzt, Rettungswagen rufen muss. Erste Hilfe darf man nur dann leisten, wenn man es gelernt hat und wenn man seine körperliche Sicherheit nicht gefährdet.

⁸ 6. ábra: www.medeq.blog.hu (2010. 07. 21.)

⁹ 7. ábra: www.hirado.hu (2010. 07. 21.)

Bei schweren, lebensgefährlichen Situationen muss man die kostenlose Telefonnummer 104 anrufen, die auf dem ganzen Gebiet des Landes sowohl vom Telefon als auch vom Handy gewählt werden kann. Die Telefonnummer 112 alarmiert nicht nur die Rettung, sondern auch die Polizei und die Feuerwehr. Man muss immer seinen Namen, die Rufnummer des Telefons/Handys, die Zahl der Kranken/Verunglückten, die Symptome, den Ort sagen, und auch was passiert ist.

MEDIKAMENTE, APOTHEKEN



10. ábra. Symbol einer Apotheke¹⁰

Das Versorgen der Bevölkerung mit Medikamenten ist eine wichtige Aufgabe des Gesundheitswesens.

Großer Teil der Medikamente ist frei erhältlich, die Ausgabe der anderen ist rezeptpflichtig. Es gibt noch spezielle Medikamente, die nur von den Fachärzten bestellt werden dürfen. Die Mehrheit der Medikamente ist also rezeptpflichtig, wie z. B.: die Antibiotika, Impfungen, großer Teil der Schmerztabletten und Fiebermitteln kann ohne Rezept gekauft werden.

Im Handel der Medikamente gibt es folgende Teilnehmer:

- der Medikamenthersteller
- der Medikament-Großhandler
- die Apotheke

Die Liste, der Preis, die Unterstützung von den rezeptpflichtigen und den frei zu kaufenden Medikamenten wird oft verändert. Auf der Webseite der Landeskassenkasse (OEP) kann die Liste der von der TB unterstützten Medikamente gelesen werden.

Die Sozialversicherung geht nur nach einem Medikament, das auf dem von der Krankenversicherung dem Arzt gegebenen Rezept von dem Arzt bestellt wurde.

¹⁰ 8. ábra: www.budapestinfo.hu (2010. 07. 21.)

Das Rezept

11. ábra. Das Rezept¹¹

Auf dem Rezept sind der Name des Arztes, die Adresse und die Telefonnummer seiner Praxis zu lesen.

Ein Rezept ist formell regelrecht ausgefüllt und gültig, wenn die folgenden Informationen auf ihm stehen:

- der Name des Kranken
- die Adresse des Kranken
- das Geburtsjahr des Kranken
- das Datum der Bestellung
- die TAJ-Nummer des Kranken (wenn das Medikament mit Unterstützung der Sozialversicherung bestellt wird)
- der Kode der Krankheit (BNO-Kode) (wenn das Medikament im Unterstützung der Sozialversicherung bestellt wird)
- die genaue Benennung des Medikaments
- die Gesamtmenge und Dosierung des Medikaments
- die Berechtigung der Bestellung
- der Stempel des Arztes
- die Unterschrift des Arztes
- die Unterschrift des Kranken, um die Übernahme in der Apotheke zu bestätigen

¹¹ 9. ábra: www.nol.hu (2010. 07. 21.)

Wenn der Kranke Staatsbürger eines EU-Landes ist, müssen noch auf dem Rezept der Kode des Landes, der Kode des Dokuments der Krankenversorgung und die ausländische Identifizierungsnummer des Kranken angeführt werden.

Das gültige Rezept kann ab der Aufschrift des Medikaments innerhalb von 90 Tagen angeschaffen werden.

Wie das Arzneimittel dosiert und verwendet werden muss, muss der Arzt auf dem Rezept klare, konkrete Instruktionen geben.

In der Apotheke

Die Apotheken sorgen für die Ausgabe und Besorgung der Arzneimitteln.

Vor der Ausgabe des Medikaments in der Apotheke wird die Gültigkeit der TAJ-Nummer kontrolliert.

Die Apotheker informieren die Kunden nach den Instruktionen des Arztes.

In den meisten Apotheken kann man schon mit EC-Karte bezahlen.

In den Fernsehwerbungen für Medikamente oder auf der Packung der Arzneimittel finden wir den folgenden Satz auf Deutsch oder Ungarisch:

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen sie ihren Arzt oder Apotheker. =

A kockázatok és a mellékhatások tekintetében olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

BEIM ARZT

Sie haben sich schlimm gefühlt, und haben einen Termin beim Arzt bekommen. Jetzt sind Sie in der Praxis angekommen. Sehen wir uns an, was alles in der Praxis des allgemeinen Arztes geschieht.

1. Sie haben sich schlecht gefühlt.
2. Sie haben den Hausarzt in seiner Praxis aufgesucht.
3. Sie sitzen im Wartezimmer.
4. Dann werden Sie von der Assistentin gerufen.
5. Sie gehen in das Sprechzimmer.
6. Sie sollen dem Arzt oder der Assistentin die TAJ-Karte geben.
7. Der Arzt fragt Sie nach Ihren Beschwerden, Sie erzählen ihm, was Ihnen weh tut.
8. Sie sollen den Oberkörper freimachen, damit der Arzt Sie untersuchen kann.
9. Sie werden untersucht.
10. Nach der Diagnose verschreibt Ihnen der Arzt Medikamente.
11. Sie bekommen das Rezept, mit dem Sie die Arzneimittel in der Apotheke kaufen können.

1. Dialog beim Arzt



12. ábra

- Guten Tag, Frau Doktor.	
	- Guten Tag, Frau Molnár. Wie geht es Ihnen?
- Ich fühle mich sehr schlecht. Mein Hals tut mir weh. Ich habe Schnupfen, und ich huste.	
	- Haben Sie Fieber?
- Ja, gestern hatte ich hohes Fieber.	
	- Machen Sie bitte den Oberkörper frei, und atmen Sie tief. ... Sie haben Grippe.
- Kann ich morgen arbeiten gehen?	
	- Auf keinen Fall. Sie sollen zu Hause im Bett bleiben. Am Freitag kommen Sie wieder zu mir. Ich verschreibe Ihnen Medikamente. Nehmen Sie die Tabletten dreimal täglich nach dem Essen ein.
- Ich verstehe, Frau Doktor. Danke schön.	
	- Auf Wiedersehen, bis Freitag. Gute Besserung.
- Auf Wiedersehen.	

2. Was tut mir weh?

Die Körperteile



13. ábra. Der menschliche Körper – Körperteile¹²

Grammatische Regeln

A fájdalom kifejezésére a "weh tun" szerkezetet használjuk, melyben a tun igét egyeztetjük a mondat alanyával, ami jelen esetben a testrész lesz, ami fáj. Tehát ha mindkét szemünk fáj, akkor többes számban kell ragoznunk az igét.

Mir tut der Kopf weh. / Mein Kopf tut weh. = Fáj a fejem.

Mir tun die Augen weh. / Meine Augen tun weh. = Fájnak a szemeim.

Egyenértékű a fenti kifejezésekkel a Kopf/Zahn usw. -schmerz(en) szóösszetétel, amelyet a haben igével használunk.

Ich habe Kopfschmerzen / Zahnschmerzen usw.

¹² 10. ábra: saját szerkesztés

WITZE BEIM ARZT

Ein Mann sitzt in der Badewanne und schimpft: "So eine blöde Medizin – dreimal täglich 15 Tropfen in warmem Wasser einnehmen!"

Der Patient fragt den Arzt: "Sind Fische gesund, Herr Doktor?" Der Arzt antwortet: "Ich glaube schon, bei mir war noch keiner als Patient."

Ein Mann aus Tschechien kommt zum Augenarzt. Der Arzt zeigt ihm die Buchstabentafel, auf der CZWXNQYSTACZ steht, und fragt ihn: "Können Sie das lesen?" "Lesen?" ruft der Tscheche erstaunt, "Ich kenne den Mann!"

Der Patient sagt zum Augenarzt: "Beim Kaffeetrinken tut mir immer das rechte Auge weh." Der Arzt antwortet: "Versuchen Sie doch mal, den Löffel aus der Tasse zu nehmen."

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

Lesen Sie die Informationen der SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM und markieren Sie die wichtigsten Behauptungen und die unbekanntesten Wörter.

Machen Sie selbst Notizen.

A large rectangular area with a yellow border, containing horizontal lines for taking notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box. A large, faint watermark reading 'MUNKANYAG' is visible diagonally across the page.

Lernen Sie die Wörter hier im Glossar auswendig, und lassen Sie die Wörter abfragen.

GLOSSAR

das Gesundheitssystem	egészségügyi rendszer	gesetzlich	törvényileg
berechtigt	jogosult	der Verunglückte	szerencsétlenül járt
grundsätzlich	alapvetően	gefährden	veszélyeztetni
gelten für+A	érvényes	wählen	tárcsázni
übel	rosszul	alarmieren	riasztani
rezeptpflichtig	vényköteles	das Symptom	tünet
die Krankenversicherung	betegbiztosítás	das Versehen	ellátás
zustehen	Jár vkinek vmi	die Bevölkerung	lakosság
der Zuschlag	járlék	das Gesundheitswesen	egészségügy
minderjährig	kiskorú	erhältlich	elérhető
der Unternehmer	vállalkozó	die Impfung	oltás
die Gebühr	díj	die Landeskrankenkasse	Országos Egészségügyi Pénztár (OEP)
subjektives Recht	alanyi jog	die Sozialversicherung	társadalombiztosító (TB)
überprüfen	ellenőrizni	die Praxis	rendelő

die Ziffer	számjegy	die Dosierung	adagolás
identifizieren	azonosítani	die Berechtigung	jogosultság
der behandelnde Arzt	kezelőorvos	der Stempel	bélyegző
vorübergehend	átmenetileg	die Übernahme	átvétel
sich aufhalten	tartózkodni	das Arzneimittel	gyógyszer
die Versorgung	ellátás	die Gültigkeit	érvényesség
der Notfall	szükséghelyzet	Gute Besserung.	Jobbulást.

WEITERE AUFGABENVORSCHLÄGE FÜR DIE STUNDEN:

Spielen Sie zu zweit Situationen:

1. Dem ausländischen Kollegen helfen

- Einem Ihrer ausländischen Kollegen wird bei der Arbeit übel. Nach kurzer Zeit geht es ihm schon besser, aber Sie raten ihm, ins Krankenhaus zu gehen, und sich untersuchen zu lassen. Erklären Sie ihm, wie es in Ungarn geht.
- Einer Ihrer ungarischen Kollegen möchte in Österreich Urlaub machen. Er fragt Sie, was für Vorbereitungen er machen soll. Erklären Sie ihm, wie er sich eine europäische Krankenversicherungskarte anschaffen kann, und wozu sie nötig ist.

2. Beim Arzt

A: Patient

B: Arzt

1.

A: den Magen verderben, zu viel essen

B: eine Diät empfehlen

2.

A: Halbschmerzen haben, sich erkälten

B: ein Antibiotikum verschreiben

3.

A: starke Kopfschmerzen haben

B: im Bett bleiben, Pille verschreiben

4.

A: sich in der Küche schneiden, eine Wunde haben

B: Tetanuspritze geben, Hand verbinden

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

Schreiben Sie eine Situation von einem Telefonanruf: Sie fahren mit Ihrem Auto zu Ihren Verwandten, und Sie sehen, dass ein Auto verunglückt, und der Fahrer schwer verletzt wird.

1: Was tun Sie?

2: Welche sind die wichtigsten Informationen, die Sie zum Anruf brauchen?

1: _____

2: _____

2. feladat

Sie möchten im Sommer ins Ausland fahren. Ihr Reiseziel ist Griechenland. Was sollen Sie tun, um auch im Ausland versichert zu werden?

3. feladat

Zählen Sie mindestens 5 Informationen auf, die auf einem Rezept stehen müssen.

4. feladat

Ergänzen Sie die angegebenen Wörter zu Ausdrücken. Es fehlt ein Substantiv (főnév) oder ein Verb (ige). Es gibt mehrere richtige Lösungen.

subjektives

eine Rechnung

angemeldetes

TAJ-

körperliche

die

Polizei/Feuerwehr/Rettung

rezeptpflichtige

5. feladat

Bilden Sie die richtige Reihenfolge der angegebenen Ausdrücke.

- A: den Hausarzt in seiner Praxis aufsuchen
- B: die TAJ-Karte der Assistentin geben
- C: in das Sprechzimmer gehen
- D: im Wartezimmer sitzen
- E: sich schlecht fühlen
- F: die Beschwerden sagen
- G: ein Rezept bekommen

- H: untersucht werden
- I: den Oberkörper freimachen
- J: ein Medikament verschreiben
- K: gerufen werden

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

6. feladat

Was tut ihm weh? Schreiben Sie.



14. ábra. ábra. Was tut ihm weh?¹³

A: _____

B: _____

C: _____

D: _____

E: _____

F: _____

¹³ 11. ábra: saját szerkesztés

MEGOLDÁSOK

1. feladat

1: Wenn die Situation so ernst ist, muss ich sofort Hilfe rufen, also die Rufnummer der Rettung 104 wählen. Die Telefonnummer 112 kann auch angerufen werden.

Wenn ich an einem Erste-Hilfe-Kurs teilgenommen habe, und mich fähig fühle, erste Hilfe zu leisten, dann versorge ich den Verunglückten. Auf meine körperliche Sicherheit muss ich aufpassen, damit ich nicht verletzt werde.

2: Die wichtigsten Informationen, die ich zum Anruf brauche:

- meinen Namen
- die Rufnummer meines Telefons/Handys
- die Zahl der Kranken/Verunglückten
- die Symptome
- den Ort, wo ich momentan bin
- was passiert ist

2. feladat

Da Griechenland Mitgliedstaat der Europäischen Union ist, gelten dort die gemeinsamen europäischen Vorschriften der Krankenversicherung.

Vor der Abreise gehe ich zu der zuständigen Krankenversicherung, wo ich eine europäische Krankenversicherungskarte beantrage. Sie gilt für 12 Monate und für sie muss ich nicht bezahlen, sie ist kostenlos.

Diese Karte nehme ich nach Griechenland mit, und wenn mir dort etwas passiert, kann ich dieselbe gesundheitliche Dienstleistungen kostenlos in Anspruch nehmen, wie die Griechen in ihrem Land.

3. feladat

Von den 12 hier angegebenen genügen als Lösung fünf.

- der Name des Kranken
- die Adresse des Kranken
- das Geburtsjahr des Kranken
- das Datum der Bestellung
- die TAJ-Nummer des Kranken (wenn das Medikament mit Unterstützung der Sozialversicherung bestellt wird)
- der Kode der Krankheit (BNO-Kode) (wenn das Medikament im Unterstützung der Sozialversicherung bestellt wird)

- die genaue Benennung des Medikaments
- die Gesamtmenge und Dosierung des Medikaments
- die Berechtigung der Bestellung
- der Stempel des Arztes
- die Unterschrift des Arztes
- die Unterschrift des Kranken, um die Übernahme zu bestätigen

4. feladat

Es gibt mehrere richtige Lösungen, hier ist nur eine Variante angegeben.

subjektives	Recht
eine Rechnung	bezahlen
angemeldetes	Einkommen
TAJ-	Nummer
körperliche	Sicherheit
die Polizei/Feuerwehr/Rettung	Alarmieren
rezeptpflichtige	Medikamente

5. feladat

1: E 2: A 3: D 4: K 5: C 6: B 7: F 8: I 9: H 10: J 11: G

6. feladat

- A: Seine Augen tun weh.
- B: Sein Bein tut weh.
- C: Sein Kopf tut weh. / Er hat Kopfschmerzen.
- D: Sein Fuß tut weh.
- E: Seine Hand tut weh. / Seine Finger tun weh.
- F: Sein Bauch tut weh. / Er hat Bauchschmerzen.

IRODALOMJEGYZÉK**FELHASZNÁLT IRODALOM**

Némethné Gábor Krisztina, Kokas Márta: Regenbogen. Szerzői kiadás. Győr. 2001.163–165. oldal

Daniela Niebisch, Sylvette Penning–Hiemstra, Franz Specht, Monika Bovermann, Monika Reimann: Schritte 2 international. Hueber Verlag. 2006. 30. oldal

Anne Spier: Mit Witzen Deutsch lernen. Cornelsen Verlag. 2005. 25–29. oldal, 95–97. oldal

<http://karrieradatbazis.hu> (2010. 07. 20.)

http://www.hazipatika.com/articles/Az_egeszseges_taplalkozas_12_pontja?aid=20020827162201 (2010. 07. 18.)

ÁBRAJEGYZÉK

<http://d.yimg.com> (2010. 07. 21.)

<http://m.blog.hu/eg/egeszsegeletmode/image/egeszsegeletmod.jpg>

http://www.sportorvos.hu/data/cikk/3/11/cikk_311/1.jpg (2010. 07. 18.)

<http://www.wellness.specia.hu> (2010. 07. 21.)

www.birtalancsanad.freeblog.hu (2010. 07. 21.)

www.budapestinfo.hu (2010. 07. 21.)

www.hirado.hu (2010. 07. 21.)

www.medeq.blog.hu (2010. 07. 21.)

www.nol.hu (2010. 07. 21.)

AJÁNLOTT IRODALOM

www.gesundheit.de

www.oep.hu

A(z) 0061-06 modul 024-es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
55 345 02 0010 55 01	Logisztikai műszaki menedzserasszisztens
55 345 02 0010 55 02	Terméktervező műszaki menedzserasszisztens
52 341 04 1000 00 00	Kereskedelmi ügyintéző
54 345 02 0000 00 00	Logisztikai ügyintéző
52 342 01 0000 00 00	Marketing- és reklámügyintéző
52 342 01 0100 52 01	Hirdetési ügyintéző
52 342 02 0000 00 00	PR ügyintéző

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:

10 óra

MUNKANYELVI

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet

1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:

Nagy László főigazgató