



Piskóti Zoltánné

Stressztűrő képességünk fokozása, konfliktus helyzetek oldása



A követelménymodul megnevezése:

Egészségmegőrzés – egészségfejlesztés – egészségnevelés

A követelménymodul száma: 2328-06 A tartalomazonosító száma és célcsoportja: SzT-015-50



STRESSZTŰRŐ KÉPESSÉGÜNK FOKOZÁSA, KONFLIKTUS HELYZETEK OLDÁSA

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Az egyetemista Éva már a hatodik szemeszter vizsgaidőszakára készülődik. Ez a tanév különösképpen nehéz volt számára. Sok olyan fakultatív tantárgyat vett fel, amelyekkel eddig nem foglalkozott. A tanév folyamán a szigorlatok, és egyéb vizsgák erősen igénybe vették. A vizsgaidőszakra tulajdonképpen tökéletesen kimerült. A jó vizsgaeredmény azonban fontosabb volt számára mint minden más, hiszen a nehezen megszerzett ösztöndíjat is kockáztatja egy rosszul sikerült vizsgaidőszakkal. Éva az elmúlt hetekben már nem nagyon tudott aludni. Először azt gondolta, hogy a sok tanulás és a feszültség miatt vannak alvási nehézségei. Tulajdonképpen örült is, mert annál több ideje maradt a tanulásra, bár a koncentrációképesége folyamatosan csökkent. Amikor azonban már napok óta nem tudott megfelelően táplálkozni, és a gyomra is megfájdult, aggódni kezdett saját egészségi állapota miatt. Az elismerés utáni vágy és az egészsége miatt érzett aggodalom már olyan konfliktushelyzetet okozott Évának, amelyet nem tudott megoldani. Mi a fontosabb? A jó érdemjegy, vagy a saját testi, lelki épsége, egészsége?

A bemutatott szituáció talán mindannyiunk számára ismert vagy akár megtapasztalt. Az ilyen típusú megmérettetés mindenkinek okoz problémákat, de Éva esetében ez a megterhelés már kóros mértéket öltött. A krónikus feszültség, amely már mondható krónikus stressznek is pszichoszomatikus tüneteket okozott.

Nagyon fontos, stresszhelyzet esetén hogyan éljük át ezt az eseményt. Vajon tudjuk, hogy a folyamatos feszültség, milyen súlyos következményeket okozhat? Tisztában vagyunk ennek minden következményével? Rendelkezünk ismeretekkel a stressz feldolgozásával, esetleg gyógyításával kapcsolatban?

A konfliktusok mindennaposak életünkben. Akár családjunk körében, akár munkahelyünkön vagyunk folyamatosan érnek minket olyan eseményeket, amelyek kisebb vagy nagyobb szorongást okoznak. Sok esetben ez nem is nyilvánul meg hangos szóban, vagy véleményütközésben. Tudjuk ezeket a helyzeteket jól kezelni?

„A nehézségek eltűnnek, ha bátran szembenézünk velük.” – állítja Isaac Asimov. Azt hiszem nagyon fontos gondolat ebben a rohanó világunkban. Fontos, mert látnunk kell magunkon és embertársainkon is, hogy az a teljesítési kényszer, a mi elvárásaként jelenik meg mindennapjainkban bármelyikünk egészségét veszélyeztetheti.

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

STRESSZ

1. Stresszkeltő események

Fizikai vagy pszichológiai jólétet veszélyeztető esemény. Ezek az események a stresszorok, az ezekre adott válaszok a stresszreakciók. Minden embernek más és más a stresszhez való viszonya. Ezt elsősorban az határozza meg, hogy az egyén mennyire tartja befolyásolhatónak és bejósolhatónak az őt ért eseményt, mennyire teszi képességeit próbára. Vizsgáljuk meg, melyek azok a stresszkeltő események, amelyekkel találkozhatunk, és melyek ezek jellemzői!

Stresszkeltő események formái és jellemzői

- Az emberi tapasztalat szokásos határain kívül eső traumatikus események.
 - Ezek között leggyakoribbak a háborúk, természeti katasztrófák, végzetes balesetek. Az általános viselkedési mintázat katasztrófák esetén a katasztrófaszindróma. A túlélők először kábultak, teljesen passzívak. Később már az egyszerű utasításokat követik, de maguktól nem kezdeményeznek semmit. A következő stádium a szorongásé, nehezen koncentrálnak, a velük történeteket ismételtetik.
 -
- Befolyásolhatatlan események.
 - Talán leggyakrabban a szeretett személy halála váltja ki, illetve az elbocsátás és a súlyos betegség is ilyen reakciót vált ki. A befolyásolhatatlan események stresszkeltő voltának egyik legnyilvánvalóbb oka az, hogy nem vagyunk képesek befolyásolni azokat, nem akadályozhatjuk meg, hogy megtörténjen.
 -
- Bejósolhatatlan események
 - Minden olyan stresszesemény, amelynek a kimenetele nem tudott, ismert. A krónikus vagy súlyos megbetegedésben szenvedő beteg soha nem tudja, mikor lesz ismét panaszos, vagy kerül rosszabb állapotba, ezért ez a bizonytalanság okoz stresszt a személynek.
 -
- Nagy kihívást jelentő események

- Vannak olyan élethelyzetek, amelyek befolyásolhatóak és bejósolhatóak ugyan, de mégis stresszkeltőek egyszerűen azért, mert képességeink határát érintik és kikezdehetik énképünket. Leggyakoribb példa erre a különböző vizsgák. Ugyanakkor más személyeknek ugyanez a vizsga nem megpróbáltatást jelent, hanem kihívást. A helyzet értékelését jelentősen befolyásolják bizonyos személyiségjegyek.

- Belső konfliktusok
 - Olyan élethelyzetek, amikor a személynek összeegyeztetetlen vagy egymást kölcsönösen kizáró célok vagy cselekvéssorok között kell választania. Konfliktus két belső szükséglet vagy motívum között is keletkezhet.
 - Függetlenség vagy függőség: Elsősorban abban a helyzetben jelentkezik, amikor inkább szeretnénk egy olyan életszakaszba vagy helyzetbe kerülni, amikor nem kell felelősséget vállalnunk valamilyen dolog miatt
 - Intim kapcsolat vagy magány: Olyan állapot, amikor bár szeretnénk valakinek a társaságában lenni, de félünk a kapcsolat lehetséges buktatóiról, a csalódástól.
 - Együttműködés avagy versengés: A társadalmi elvárások elsősorban versengésre inspirálnak, ugyanakkor az is elvárás, hogy együttműködők legyünk.
 - Impulzusok kifejezése avagy az etikai normák betartása: Az impulzusok szabályozására létrehozott etikai normák konfliktushelyzetek okozhatnak azzal, hogy megszegése esetén büntudatot érzünk.Ez a négy terület képviseli a komoly konfliktusok legfőbb forrását.

Ezek az események okozhatnak számunkra legnagyobb stresszt.

1. Gondolja át, eddigi életében történt-e Önnel olyan esemény, amelyet stresszként élt meg! Írja le milyen érzéseket váltott ki Önből ez az esemény!

1. Megoldás: A tananyag elolvasása után saját élmények leírása.

2. Reakciók a stresszre

Pszichológiai reakciók

A stresszre különböző érzelmi reakciókkal válaszolunk. Elsősorban a személyiség megküzdési képességének megfelelően vagy pozitív reakciókkal (ritkábban) vagy negatív reakciókkal válaszolunk.

- Szorongás: az aggodás, feszültség, félelem, rossz előérzet hangulati elemek alkotják. A szorongás leg súlyosabb formája a poszttraumás stresszbetegség, amely elsősorban súlyos megpróbáltatások után (háború, katasztrófák) fordul elő.
-
- Harag és agresszió: Gyakori reakció, frusztráció váltja ki. Az elérni kívánt cél kudarc miatt az elkeseredettség haragra változik, és a harag levezetésének egyik módja az agresszivitás.
-
- Fásultság és depresszió: Amennyiben a stresszhelyzet tartósan fennáll és az egyén nem küzd meg vele sikeresen, elfárad és elfásul.
-
- Kognitív károsodások: A reakció lényege, hogy a stresszhelyzet olyan károsodást okoz, amikor az egyén képtelen logikusan gondolkodni, összpontosítani, teljesíteni.

Fiziológiai reakciók

A stresszre adott fiziológiai reakciók nagyon sokszínűek. A stressz amennyiben rövid ideig tart és nem veszi nagyon igénybe az egyént, akár még hasznos is lehet. „A stressz az élet sava-borsa.” – mondja Selye professzor (1930)." Enélkül nem élnénk, csak vegetálnánk. " A stresszre adott pozitív reakció nem csak az embernél, az állatvilágban is létezik. Feladata a védelem, a váratlan helyzettel való megküzdés, ismert megfogalmazásban: "harcolj vagy menekülj!" reakció. A fizikai reakciók akkor öltenek kóros mértéket, ha a stresszor tartósan vagy nagy intenzitással fennáll, és az egyén nem tud hatékonyan fellépni ellene. A fiziológiai reakciók szinte minden szervet igénybe vesz az emberi szervezetben.

- Nő a szívritmus, a légzés a vérnyomás
- Az emésztés lelassul
- Száj kiszárad
- Hormonok kiáramlása megnő
- Szimpatikus idegrendszer aktiválódik

Mindezen jelenségek kimondottan pozitívak mindaddig, míg az akut állapot fennáll, hosszú távon azonban károsak, kifárasztják és megbetegítik a szervezetet. A krónikus stressz következménye a pszichoszomatikus betegségek. Ennek lényege, hogy a megbetegedések hátterében semmiféle szervi elváltozás nincs, oka nem a megbetegedett pszichében keresendő.

2. Idézzé fel, hogy élete során találkozott-e valamilyen esemény kapcsán ilyen tünetekkel! Írja le pontosan mit érzett!

MUNKANYAG

2. Megoldás: A tananyag olvasása után saját élményeit, tapasztalatait írja le!

3. A stressz egészségre gyakorolt hatása

A stressz tartós fennállása gyakran vezet valamilyen megbetegedéshez. Ez a jelenség többféle módon érvényesülhet.

Közvetlen egészségkárosító hatás:

- A krónikus stressz azáltal, hogy folyamatosan egyes hormonok túltermeléséhez vezet bizonyos szerveket könnyen megbetegíthetnek. Leggyakrabban a keringési és érrendszert, ennek következtében gyakrabban fordulnak elő krónikus vagy akár akut (infarktus)szívbetegségek.
- Az immunrendszerre gyakorolt negatív hatása miatt gyakrabban fordulnak elő daganatos megbetegedések.

Közvetett egészségkárosító hatás

- Sérülékeny stressz modell szerint az egyébként egészséges, de betegségre hajlamos egyénnél a stressz következtében kialakul a betegség (cukorbetegség).

Életmód befolyása a stressz hatására

- Nem megfelelő, vagy egészségtelen életmód esetén (nem megfelelő táplálkozás) a stressz hatása felerősödik, és kiválthatja akár a pszichoszomatikus megbetegedést.

Betegségtudat befolyása a stresszel terhelt személyre

- A stressz okozta tüneteket egyes egyének már betegségként értékelnek, ezért már orvosi segítséget kérnek. Az ilyen személyeket nagyon nehéz meggyőzni, hogy nem betegek, tüneteiknek ne tulajdonítsanak túlzottan nagy jelentőséget, és ezek a tünetek a stresszor kiiktatásával elmúlnak.

4. Megküzdési lehetőségek

Mindenki szeretné ezt a stressz állapotot legyőzni. A legyőzés, megküzdés módja sok mindentől függ, de elsősorban az egyén személyisége határozza meg.

Problémaközpontú megküzdés

A problémaközpontú megküzdés elsősorban a probléma racionalizálását célozza meg. Kevésbé emocionális megközelítésű, sokkal inkább a tényekre alapoz.

- A probléma, stresszor felkutatása
- Alternatív megoldások keresése
- Alternatív megoldások előnyeinek hátrányának összehasonlítása
- Megfelelő megoldás kiválasztása
- Kivitelezés

Érzelempözpontú megküzdés

Az érzelempözpontú megküzdés kevésbé racionális, kevésbé törekszik a probléma feltárására, inkább eltereli, elvezeti az egyént a problémától, mintegy oldva a stressz okozta feszültséget, megakadályozva a negatív érzelmek kialakulását.

- Testmozgás
- Helyzet újraértékelése és pozitív keretbe helyezése
- Kellemes tevékenységek végzése
- Gondolatok elterelése

Elhárító mechanizmusok

Az elhárító mechanizmusok, mely a személy védekező reakciója nem minden esetben segítik az egyént a probléma megoldásában, a stressz feldolgozásában, sőt sok esetben mélyítik azt. Különböző megnyilvánulási formái vannak:

- Elfojtás
- Racionalizáció
- Reakcióképzés
- Projekció
- Intellektualizáció
- Tagadás
- Áttolás

5. A stressz kezelése

A stressz kezelés rendkívül összetett feladat. A terápiát elsősorban különböző pszichológiai eljárások alkotják. A terápia alkalmával a viselkedés szabályozásával próbálják az egyén helyzetértékelését befolyásolni, figyelmét irányítani, viselkedésminták kialakításával az önkontroll kialakítani.

3. Idézzon fel az életéből olyan helyzeteket, amikor erő stresszt élt meg! Írja le hogyan reagált, és milyen megoldást keresett a probléma megoldására!

Lined writing area for notes, containing a large diagonal watermark reading "MUNKATANYAG".

3. Megoldás: A tananyag olvasása után saját élményeit, tapasztalatait írja le!

KONFLIKTUS

A "konfliktus" a latin konfligere szóból származik, tehát fegyveres összeütközést jelent. E szó ma is gyakran előfordul harci események jelölésére, de rendszerint összetételben: ilyenkor fegyveres konfliktusról beszélünk. A "konfliktus" kifejezés egyedül már nem jelent feltétlenül életre-halálra menő összeütközést, de még tettelegességet sem. A mindennapi szóhasználat egyre inkább mindenféle emberi összeütközés szinonimájaként alkalmazza.

A társadalomtudományok művelői körében nem alakult ki egységes álláspont a tekintetben, hogy milyen jelenségek körét jelöljék a konfliktus fogalmával. Széles skáláját találhatjuk a meghatározásoknak, melyek egyik végén az az álláspont van, mely szerint a konfliktus éles szembenállásként, az ellentét legkoncentráltabb megnyilvánulásaként értelmezendő, míg a másik szélső vélemény szerint már akkor is konfliktusról beszélhetünk, ha a kapcsolatban álló felek még csupán érzik, felismerik, hogy céljaik ellentétesek, és még nem került sor olyan cselekedetre egyik fél részéről sem, mely hátráltatná, akadályozná a másikat törekvéseiben.

Annak eldöntéséhez, hogy a konfliktus fogalmának tágabb vagy szűkebb értelmezését válasszuk-e, tisztáznunk kell, hogy a konfliktus jelenségét milyen összefüggési rendszerben kívánjuk vizsgálni. Az értelmezés érdekében a legjobban a vonatkozási irány figyelembe vételével lehet a legjobban meghatározni a konfliktust.

- Azon tevékenységek sora, amelyekkel a kapcsolatban állók hatni kívánnak egymásra, megpróbálják módosítani a másik magatartását. Külső megfigyelők számára a konfliktusoknak ez a szintje az, amely közvetlenül észlelhető.
- Olyan tudati és érzelmi folyamatok, amelyek előzményei, kísérői vagy következményei a tevékenységi szinten jelentkező összeütközéseknek. A mindennapi életben külső megfigyelő csak következtethet ezekre a folyamatokra, ezekről csak közvetve szerezhet tudomást.
- Társadalmi viszonyrendszereken alapul, az e viszonyrendszerekben elfoglalt helyből adódó ellentmondások azok, amelyekből végső soron levezethetők mind a tudatlan jelentkező, mind pedig a tevékenységekben megnyilvánuló ellentétek.

Nyílt és rejtett konfliktusok

A konfliktusok mind a két módon megjelenhetnek. Az érdeellentétek megjelenésének nem mindig kísérő jelensége a nyílt konfliktusos magatartás. A környezet számára azonban egyértelműen a nyílt, vitában megnyilvánuló konfliktusok értelmezhetőek

A konfliktus formái

- Intrapszichikus: a konfliktus csak az egyén belső világában játszódik le, nincs külső megnyilvánulása;
- Interperszonális: az egyén viselkedésében, tetteiben is megnyilvánul

Konfliktus hatása

- Konstruktív konfliktus (tisztes verseny): lehetetlenné teszi a szociális rendszer stagnálását, a változást segíti elő, energiákat szabadít fel, és serkenti a kísérletezést, a cselekvési alternatívák jobb kiválasztását.

- Destruktív konfliktus (tisztességtelen versenyhelyzet): a verseny egyenlőtlen felek között zajlik (strukturális szempontból egyik fél esélytelen a másikkal szemben), amikor alacsony az egyetértés a követendő szabályokat illetően, és a felek kevésbé bíznak abban, hogy kölcsönösen betartják a szabályokat.

Konfliktuskezelés

A konfliktusok kezelésének többféle elmélete létezik. Morton Deutsch konfliktuskezelési elméletének főbb tézisei szerint a megoldás alapfeltétele, hogy a:

- felek tudják meghatározni, milyen típusú konfliktusban vesznek részt,
- ne kerüljék el, legyenek tudatában az erőszak okainak és következményeinek,
- ismerjenek alternatívákat,
- tiszteljék és minél jobban ismerjék önmagukat és partnerüket, különös tekintettel egymás érdekeire és konfliktushelyzetekben gyakori viselkedésére;
- figyelmesen és minél egyértelműben kommunikáljanak,
- kontrollálják egymás szubjektivitását (sztereotípiáit, hamis ítéleteit, percepcióit),
- a konfliktuskezelés folyamatában maradjanak mindvégig erkölcsös emberek.

Konfliktuskezelési stratégiák

Győztes/vesztes stratégia: A felek a konfliktust harcként értelmezik, győzelemre, a másik legyőzésére törekednek, megegyezés nincs. Gyors cselekvést igénylő helyzetekben gyakran szükségszerű alkalmazni.

Alkalmazkodó stratégia: Lemondás az érdekek, vágyak érvényesítéséről: félelemből, kényszerből avagy hosszabb távú érdekek miatt, megfontolt döntés alapján a konfliktus első jeleit észlelve.

Elkerülő stratégia: Az egyén nem mond le a fentiekről, hanem magát a konfliktushelyzetet igyekszik kikerülni

Kompromisszumkereső stratégia: Közösen elfogadható megoldás keresése a cél, amely mindkét fél számára kielégítő (noha gyakran mindkettejük számára rosszabb, mint amit eredetileg szerettek volna). Egyenrangú felek között gyakori; az erőviszonyok változásával az erősebb fél a másik legyőzésére törekszik.

Problémamegoldó (győztes/győztes) – stratégia: A résztvevők a probléma olyan megoldására törekednek, amelyben mindkét fél érdekei, szükségletei, meggyőződései érvényesülnek. Kölcsönösen elfogadják a másik fél önérvényesítését, vállalják az önalávetést, készek együttműködni, empatikusan viselkedni a legjobb megoldási alternatívák megtalálása érdekében. A közösen elfogadott megoldás mellett mindkét fél elkötelezett.

4. A feladatot párban oldják meg: válasszon magának munkatársat, s vele együttműködve oldja meg a feladatot! (Mindketten azonos feladatot oldjanak meg, de mindketten a saját munkafüzetükben dolgozzanak!)

Beszélje meg munkatársával, majd írja le, hogy a melyik konfliktusmegoldó stratégiát tartanak a legjobbnak!



4. Megoldás: a tananyag olvasása után a saját élményeit, tapasztalatait írja le!

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

A stresszről, annak kialakulásáról, egészségre gyakorolt hatásáról, és annak megoldásáról, esetleges kezelési lehetőségekről szól ez a tananyag. Másik nagy érintett témakör a konfliktus és az oldására szolgáló megküzdési technikák. Mindkettő negatívan ható tényező nem csak pillanatnyi zavart okoz az egyén életében, hanem sok esetben hosszú távú hatása is van. Az egészségre gyakorolt negatív hatása miatt megszorodhatnak a krónikus betegségek. A megküzdési nehézségek miatt emberek válhatnak átmenetileg vagy akár hosszabb időre munkaképtelenné. Komoly társadalmi gondokat okozhat, hiszen ez nem az idősödő nemzedék problémája, hanem fiatal, keresőképes korban lévő felnőtteket is veszélyeztet. Nagyon fontos, hogy kellő ismerettel rendelkezünk ezen a stressz és a konfliktus minden tulajdonságáról, a beavatkozás lehetséges módjáról.

A tananyag elsajátításához szükséges az ön aktivitása is, mely a következőkben nyilvánuljon meg:

- Értelmezze az olvasott szakmai szöveget!
- Oldja meg a feladatokat!
- Az olvasott szakmai szöveg és a feladatok alapján, tárja fel és elemezze a problémát, vázolja a megoldási lehetőségeket!
- Gondolkodjon rendszerben!

Az eredményes tanulás érdekében haladjon sorban a tananyagban, és oldja meg a feladatokat! Amennyiben úgy érzi, ismét olvassa el az elméleti részeket!

A tanulás középpontjában a tananyag értő olvasása és a tananyagban szereplő feladatok megoldása szerepel. A tananyag feldolgozása után mind a köznapi, mind a szakmai beszélgetéseknél tudatosan alkalmazza!

A tananyag tanulásának része feladatok megoldása, mely több módon segíti a megértésben. Törekedjen más tanulóval történő interakcióra, ugyanakkor egyéni gondolatokra és kutatómunkára is szüksége lesz. Az interakciók növelik a szókincsét, fejlesztik a kommunikációs képességét, az internetes adatkeresés látókörét szélesíti.

Végezze el az önellenőrző feladatokat, azok megoldása lehetőséget biztosít a tananyag újragondolására, rendszerben lássa, értelmezze!

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

Írja le a stresszkeltő események formáit és jellemzőit!

MUNKAANYAG

2. feladat

Írja le a stresszkeltő események okozta reakciókat és azok tulajdonságait!

MUNKAANYAG

3. feladat

Fogalmazza meg, milyen megküzdési lehetőségek vannak stresszhelyzetben!

A large rectangular area with horizontal ruling lines, intended for writing an answer. A diagonal watermark reading "MUNKANYAG" is visible across the area.

4. feladat

Sorolja fel, melyek a stressz egészségre gyakorolt negatív hatásai!

MUNKANYAG

5. feladat

Sorolja fel és jellemezze a konfliktuskezelési stratégiákat!

MUNKANYAG

MEGOLDÁSOK

1. feladat

A feladatmegoldás lehetséges tartalma:

A stresszkeltő események elsősorban annak függvényében veszik igénybe az egyént, hogy mennyire ijesztő, még nem tapasztalt, vagy általa egyáltalán nem befolyásolható élményről van szó. Stresszt nem csak különleges események okozhatnak. Az egyén számára megoldhatatlannak látszó, folyamatos negatív élményt is stressznek élhet meg.

A stresszkeltő események felsorolása mellett azok tulajdonságai kerüljenek leírásra.

2. feladat

A feladatmegoldás lehetséges tartalma:

A stressz hatására kialakuló pszichológiai és fiziológiai reakciók felsorolása és azok tulajdonságai.

3. feladat

A feladatmegoldás lehetséges tartalma:

A stressz leküzdésére alkalmazható probléma központú és érzelmi központú pozitív megküzdés, az egyén elhárító mechanizmusai, és azok jellemzői

4. feladat

A feladatmegoldás lehetséges tartalma:

Közvetlen és közvetett egészségre gyakorolt hatás, és azok tünetei, megnyilvánulási formái.

5. feladat

A feladatmegoldás lehetséges tartalma:

A konfliktuskezelési stratégiák és azok jellemzői

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM

Elliot Aronson: Társas lény , Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest, 1995

Atkinson: Pszichológia, Osiris, 1995

Csepeli György: Szociálpszichológia, Osiris Kiadó, Budapest, 1997

A(z) 2328-06 modul 015-ös szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
54 789 01 0000 00 00	Gyógyászatisegédeszköz-forgalmazó
52 720 01 0010 52 01	Általános asszisztens
52 720 01 0010 52 02	Fogászati asszisztens
52 720 01 0010 52 03	Gyógyszertári asszisztens
54 725 02 0010 54 01	Citológiai szakasszisztens
54 725 02 0010 54 02	Elektronmikroszkópos szakasszisztens
54 725 02 0010 54 03	Hisztokémiai, immunhisztokémiai szakasszisztens
51 542 01 0010 51 01	Ortopédiai kötszerész és fűzőkészítő
51 542 01 0010 51 02	Ortopédiai műszerész
54 725 03 1000 00 00	Orvosi laboratóriumi technikai asszisztens
54 725 03 0100 31 01	Egészségügyi laboráns
52 725 02 0010 52 01	Boncmester
52 725 02 0010 52 02	Műtőtechnikus
52 725 02 0100 33 01	Gipszmester
52 725 02 0100 33 02	Műtőssegéd
54 726 01 1000 00 00	Rehabilitációs tevékenység terapeuta
54 726 01 0100 51 01	Gyógyfoglalkoztató
52 725 04 1000 00 00	Radiográfus

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:

16 óra

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