

# Százszorszép hírlevél



*Beszéljünk a nőiességünkről!*

*Készítette Egészségprogram az Ormánságban munkatársai:*

*Dr. Barta Ildikó, szakmai vezető*

*Batári Nikoletta, egészségfejlesztési programszervező*



Előző lapszámainkban az emlődaganatról és annak a szűréséről adtunk pontosabb információkat, azonban ezeket szeretnénk személyesebben bemutatni, hogy valójában hogyan is élik meg azok a nők, akik rendszeresen járnak szűrővizsgálatra. Ezért a Sellyei Járásban dolgozó asszisztensnőkkel készítettünk interjút, hogy ők hogyan is élték meg az első szűrést, fáj-e, és hogy mit gondolnak a mammográfiai szűrővizsgálatról. Reméljük ez is bátorításként és pozitív példaként fog mindenkinek a szeme előtt lebegni, hiszen mi magunk felelünk az egészségünkért!



Földesi Lászlóné Angéla:



**Mikor voltál először szűrésen? Milyen emlékeid vannak róla? Hogy érezted magad?**

40 éves koromban voltam először szűrővizsgálaton, szűrőkamionban. Jó élménnyel távoztam, alapos vizsgálat, még kiegészítő ultrahang is volt.



**Nincsenek félelmeid a szűréssel kapcsolatban? Hogyan éled meg a szűréseket és magát a vizsgálatot? Nem tartasz az eredménytől?**

Félelmeim soha nem voltak, azonban az eredményt mindig izgalommal, de nem félelemmel vártam.



**Miért tarod fontosnak a szűrést?**

A szűrővizsgálatokkal a betegség korai felismerése, főleg a panaszmentes betegnél rendkívül fontos.



**Hogy látod a környezetekben élő nők is eljárnak erre a szűrésre? Mit tanácsolnál nekik?**

A praxisunkban lévő nőbetegeink döntő többsége meghívásra, részt vesz a vizsgálatokon. Azonban tanácsainkra még nagyobb hajlandóságot mutatnak.



Sovány Betti:



**Mikor voltál először szűrésen? Milyen emlékeid vannak róla? Hogy érezted magad?**

Talán 40 éves koromban voltam először mammográfiás szűrővizsgálaton. Talán a Veress Endre úti rendelőben? Nem izgultam rajta, kicsit fura volt, de nem kellemetlen a vizsgálat.

Fájdalmas meg egyáltalán nem volt. Kicsit megijedtem, mert azt mondták meg kell várni míg az orvos megnézi, lehet kiegészítő vizsgálatokat kell csinálni. De nem kellett a doki mindent rendben talált. Havonkénti önvizsgálat, évente szűrés.



**Nincsenek félelmeid a szűréssel kapcsolatban? Hogyan éled meg a szűréseket és magát a vizsgálatot? Nem tartasz az eredménytől?**

Rendszeresen járok, amikor azt mondták két évente úgy mentem, sőt volt, hogy kolléganőt is vittem magammal, meg az unokahúgomat. Vele nőgyógyászhoz is együtt járunk. Most utoljára visszahívtak kiegészítő UH vizsgálatra. Tudtam, hogy minden rendben lesz, de ha nem, akkor nagyon jó időben vagyunk.



**Miért tarod fontosnak a szűrést?**

Mindenkit biztatók, hogy menjen el, hiszen fontos az időben felfedezett daganat a kezeléssel kapcsolatban.




**Hogy látod a környezetekben élő nők is eljárnak erre a szűrésre? Mit tanácsolnál nekik?**


Sajnos több kifekélyesedő emlőtumort láttam, és olyankor mindig elcsodálkozom, hogy nem vették észre előbb. Az egyik nagyon-nagyon emlékezetes, sohse fogom elfelejteni, azt sajnálom, hogy fotó nem készült róla, a nénit haláláig kötöztem, igencsak kemény volt, minden féle tekintetben.



Tomor Erika:

 Mikor voltál először szűrésen? Milyen emlékeid vannak róla? Hogy érezted magad?


2009-ben, azt hiszem. A Sellyei EÜ. Központ szervezésében volt egy szűrőkamion, ami járta az Ormánságot. Onnét irányítottak tovább Pécsre.

 Nincsenek félelmeid a szűréssel kapcsolatban? Hogyan éled meg a szűréseket és magát a vizsgálatot? Nem tartasz az eredménytől?

A vizsgálatok fájdalom mentesek, gyorsak és rövid ideig tart, szinte azonnal kiértékelik. Kedves a személyzet is, mind az asszisztensek és az orvosok.

 Miért tarod fontosnak a szűrést?

Fontos a prevenció. Az önvizsgálat is. Ha bármi felmerül és időben kiderül, a várható gyógyulás, kezelés kimenetele biztatóbb.

 Hogy látod a környezetekben élő nők is eljárnak erre a szűrésre? Mit tanácsolnál nekik?

A megjelentek száma 50%-os, szerintem. Két véglet. Van, akit nem érdekel a lehetőség, az egészsége megőrzése érdekében. Mindenkinek élni kell a megelőzés adta lehetőséggel. Meghatározza az életminőséget, az élettartamot.

## Sudoku

A játék lényege, hogy a 3x3-as négyzetekben vízszintesen és függőlegesen is 1-től 9-ig kell szerepelni a számoknak. Jó szórakozást! 😊

Könnyű szint:

2					5			
	6					5	9	
5	9	4	3				7	
	3	2		5		7		
4				8				9
		7		3		6	5	
	5				7	9	6	4
	4	9					8	
			9					5

Közepes szint:

	4				2		1	9
			3	5	1		8	6
3	1			9	4	7		
	9	4						7
2						8	9	
		9	5	2			4	1
4	2		1	6	9			
1	6		8				7	