

BETEGSZERVEZETEK

**„EGYÜTT KÖNNYEBB”**  
NŐI EGÉSZSÉGÉRT ALAPÍTVÁNY

 Női Egészségért

---





## **„Együtt könnyebb” Női Egészségért Alapítvány**

Az „Együtt könnyebb” Női Egészségért Alapítvány személyes érintettség miatt indult útjára, 2009-2014 között klubként működött, majd 2014. októberétől alapítványi formában folytatjuk tovább a működésünket. Az alapítók mindhárman (Forró Csilla, Kocsi Gabriella, Salamon Adrienn) 6 évek óta endometriózissal küzdenek, így a személyes tapasztalat a kezdetektől fogva meghatározó mind az alaptevékenységet, mind az egyes programokat és kezdeményezéseket illetően.

Évente egy alkalommal szervezünk „Ingyenes NŐI Egészség(ért) Napot”, amelyet az idén októberben 5. alkalommal szerveztünk meg, 3. alkalommal a Centrál Média csoport Székházában.

Az őszi ingyenes női napot ismeretterjesztés céllal hívtuk életre, mert úgy gondoljuk, hogy a jobb egészségértés hozzájárul ahhoz, hogy az egyén a saját egészségével, betegségével kapcsolatban megfelelő döntéseket tudjon hozni.

Az endometriózis széleskörű ismertetésére pedig nagyon nagy szükség van, lehetőség szerint már tinédzserkortól, hogy a lehető leghamarabb felismerhető és kezelhető legyen!

### **Az endometriózis**

- döntően a fiatal, termékeny életkorban lévő (95 %-ban a reprodukív korú nők betegsége, a nem szült nőknél gyakoribb), 25 és 35 év közötti nőket érinti. Hangsúlyozzuk, hogy döntően, hiszen a betegséget már egészen fiatal lányoknál, illetve 35-40 év feletti nőknél is diagnosztizálták,

- a betegség a 25-35 év közötti nők 10 százalékát, vagyis minden tizedik nőt érint ma Magyarországon, – világszerte 70 millió, Magyarországon több, mint 200.000 nőt érint,
- a fájdalmas menstruációtól szenvedő nők közül minden másodiknak endometriózisa van! Évről évre kiváló szakértőkkel, színvonalas előadásokkal és programokkal várjuk az érintetteket és érdeklődőket. Az egészség nap első egy-két előadása mindig orvosi szemszögből mutatja be az adott témát, majd alternatív gyógy módok tekintetében is körbejárjuk a témakört, az utóbbi három évben pedig bevezettük a kerekasztal beszélgetést is. Ezen a rendezvényen mindig meghatározunk egy témát, amelyet aztán az év hátralévő részében, egészen a következő évi rendezvényig több szemszögből boncolgatunk. 2016. évi rendezvényünk kiemelt témája a serdülőkori endometriózis volt.

### **2016. újításai voltak:**

- az idén először, online, a Facebook-on keresztül is stream-eltük az előadásokat, így akik nem tudtak eljönni más elfoglaltság miatt, vagy vidéki városokból nem tudtak felutazni Budapestre, élőben, online is követhették az előadásokat, illetve utólag bármikor visszaneézhetők,
- az egészséges életmódot támogató és ahhoz kapcsolódó kiállítókat hívtunk, így a helyszínen volt lehetőség a termékek, illetve szolgáltatások kipróbálására (például: arcdiagnosztika, természetes kozmetikumok, táplálék kiegészítők, különböző típusú masszázsok és testkezelése),
- a korábbi évektől eltérően az esemény előtt és a szünetekben hosszabb időt hagytunk, hogy az érdeklődők végig tudják nézni, legyen lehetőség beszélgetésekre a résztvevő kiállítókkal,
- tekintve, hogy a kezdetektől fogva nagy hangsúlyt fektetünk az egészséges táplálkozás hangsúlyozására, a rendezvényen olyan cateringet biztosítottunk, hogy azok, akik még csak ismerkednek például a cukormentes élet kihívásaival, úgy mehettek, haza, hogy van élet a cukron túl is

- a korábbi években is hívtunk már egy-egy női egészséghez kapcsolódó civil szervezetet, de büszkék vagyunk rá, hogy az idén velünk volt a Mályvavirág Alapítvány (méhnyakrák), a Női Egészségmegőrző Program keretein belül a mellrákkal kapcsolatban lehetett kérdezni, de a Babagenetika Egyesület is elfogadta a meghívásunkat. Hiszünk benne, hogy fontos, hogy ezek a női egészségünket érintő szervezetek együtt tudjanak működni, segítsük egymás munkáját, hisz mindannyiunk munkája az egészségértést is szolgálja és támogatja, mindegyikünk fontos feladata az információátadás.

### **2016-ban 153 résztvevővel, teltházas rendezvényt szerveztünk.**

Online nagyságrendileg 2000 fő követte csak aznap az előadásokat.

Hiszünk abban, hogy ha megtanulunk a saját egészségünkért felelősséget vállalni, akkor gyorsabb lesz a diagnosztizálás, gördülékenyebb és sikeresebb lesz a kezelés is. Ennek kulcsfontosságú eleme az egészségértés. Ahhoz ugyanis, hogy felelősséget tudjunk vállalni, kell tudnunk tájékozódni egészségügyi kérdésekben, valamint információkhoz hozzájutni, a kapott információkat pedig megérteni és felhasználni. Hiszünk és bízunk abban, hogy a ma tinédzser korú lányok tudatosabb nők, szülők, nagyszülők legyenek. Éppen ezért fontos, hogy egy ilyen ingyenesen látogatható, magas színvonalú – mind szervezésben, mind pedig a témát illetően - rendezvény, fenn tudjon maradni hosszú távon is és évről évre nagyobb tömeget tudjunk ezen keresztül is elérni.

