

Az „Együtt könnyebb” Női Egészségért Alapítvány beszámolója a 2020. évi munkájáról

JANUÁR

Januárban elkezdődtek az Endo Klub-ok, először 30-án Bécsben.

Az EgészségKalauz és a Ringier Axel Springer Magyarország jóvoltából mi is ott lehettünk a Női Egészség Éve 2020 kampány sajtótájékoztatóján.

A Női Liga-val örömmel álltunk a kampány mellé, hiszen közös célunk, hogy minél több nőhöz, családhoz eljussanak a fontos üzenetek az általunk felölelt területek kapcsán!

FEBRUÁR

Az Endo Klub következő állomása Szeged volt február elején.

Tavaszi rendezvények (VILÁGNAPOK) előkészítése megkezdődött.

A „STOP ENDO” program az Auchan az Ifjúságért Alapítvány támogatásával valósult meg. Az Auchan alapítványa 2013 óta segít fontos társadalmi kezdeményezéseket Magyarország szerte a fiatalok egészségéért. A program keretein belül lehetőségünk nyílt a Budakalászi Auchan előterében felhívni a figyelmet, beszélgetni az endometriózisról.

Kezdetét vette az Endometriózis Világnap sorozatunk, melynek első állomása Zalaegerszeg lett volt február 29-én, azonban a pandémia kibontakozása miatt ezt az eseményt le kellett mondanunk.

MÁRCIUS

Az "endomarch" rendezvénysorozat hónapja, amire minden évben készülünk! Márciusban szerte a világon különböző civil szervezetek hívják fel a figyelmet az endometriózisra. Itthon és Bécsben az Endometriózis Magyarország 6 helyszínen szeretett volna tartani rendezvényt az Endometriózis Világnap alkalmából. Ebből sajnos csak 3 helyszín tudott megvalósulni a pandémia miatti korlátozások miatt.

Első állomása Győr volt, március 4-én. Az "Endometriózis körkép: nemzetközi, hazai és helyi kezelési lehetőségek" témájában beszélgetett Inzsöl Júlia (HeyJulie), vlogger és Dr. Busznyák Csaba, szülésznőgyógyász szakorvos. A beszélgetést Dr. Dobó Noémi, szülésznőgyógyász előadása követte. A doktornő témája a műtési technikák bemutatása, összehasonlítása volt. Antalfiné Fonyó Katalin, természetgyógyász arról beszélt, hogy női egészségünkért mit tehetünk természetgyógyászati módszerek segítségével, Smeller Kitty, táplálkozási tanácsadó pedig "Endometriózis holisztikus szemlélettel" címmel tartott nagyon hasznos előadást.

A rendezvénysorozat második állomása Nyíregyháza volt, március 7-én. Köszöntőt tartott Kovács Ferenc, Nyíregyháza Megyei Jogú Város, polgármestere, Salamon Adrienn, a Női Egészségért Alapítvány kuratóriumának elnöke és Porkolábné Barbara, a Női Egészségért Alapítvány önkéntese, a nyíregyházi Endometriózis Világnap főszervezője. Inzsöl Júlia, a HeyJulie vlog szerzője személyes történetét mesélte el a vendégeknek. "Test a lélek tükre" címmel tartott előadást Újteleki Mihály, masszőr, majd "Életmódváltás az endometriózis tüneteinek csökkentésére" témában Miroszláv Cserepánya, mentor. A programot Dr. Tekse István, általános nőgyógyász, minimál invazív-endoszkópos sebész, meddőségi specialista előadása zárta: "Endometriózis és a gyermekvállalás" címmel.

A 2020-as Endometriózis Világnaphoz kapcsolódó országos rendezvénysorozat harmadik állomása Szeged volt, március 13-án. A világnapi rendezvények szervezője az Endometriózis Magyarország. A programot Békési Edit, az alapítvány önkéntes projektkoordinátora szervezte és nyitotta meg. "A női egészség modernkori kihívásai" témájában tartottunk kerekasztal-beszélgetést, amelynek második felében a vendégek is kérdezhettek. A beszélgetés résztvevői: Dr. Katona Renáta, szülész-nőgyógyász szakorvos, Dr. Tekse István, általános nőgyógyász, minimál invazív-endoszkópos sebész, meddőségi specialista, Dr. Dombi Edina, alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológus, egyetemi adjunktus, Zagyva Enikő, Naliní női jóga oktató, yin jóga oktató, Jójárt Lilla, funkcionális táplálkozási tanácsadó, Szurmik Éva, gyógytornász, Kriston Intimtorna tréner, viscelaris terapeuta és Csák Bori, az "Együtt könnyebb" Női Egészségért Alapítvány önkéntese.

2020. március 29-ére meghirdetett BUDAPESTI Endometriózis Világnap a világvárványra való tekintettel elmaradt. Ettől függetlenül mi folyamatosan igyekeztünk megosztani minden endometriózissal kapcsolatos információt, érdekességet. Edukációs programunkat fejlesztettük és tervezgettük az elmaradt világnapi programsorozat eseményeit.

ÁPRILIS-MÁJUS

Kerekasztal-beszélgetés endometriózisban érintettekkel az Empathy Cafe & Bistroban -Az Élet endometriózissal videosorozatunkban különböző életkorú és élethelyzetű érintettek meséltek saját útjukról a diagnózisig és a gyógyulás felé.

A kijárási korlátozás és a rendezvények elmaradása miatt törekedtünk arra, hogy különböző témákban osszunk meg videókat youtube csatornánkon:

- Soós Aliz, szomatodráma játékkövető, önismereti segítő, a Body&Life - Gyógyulj szomatodrázával szerzője osztotta meg tippjeit a kijárási korlátozás és a járvány okozta helyzetben a stresszkezelésről.
- Feller Adrienne a Panarom képviselőjeként mesél az illóolajokról és hatásokról az egészségre. Szuper és praktikus tippeket hallhatunk tőle immunrendszerünk megerősítésére és lelkünk megnyugtatására.
- A Ladycup Intimkehely forgalmazójával, Ay-Nagy Szilviával beszélgettünk az intimhygiéniai termékekről is.
- Dr. Baló Tímea, endokrinológus, belgyógyász, diabetológus mesélt nekünk videójában az endometriózis kezeléséről endokrinológus szemmel. Nem csak a műtéti és gyógyszeres kezelésről hallhattok, hanem arról is, hogy mekkora szerepet játszik a megfelelő életmód a panaszok enyhítésében és a kialakulás lassításában.
- dr. Szilvássy Rita mediátor videója Youtube csatornánkon. Témája: Emberi, családi kapcsolataink, párkapcsolatunk ápolása minden élethelyzetben fontos és bizonyos időszakokban kifejezetten nehéz. De van megoldás, van segítség.
- Janka, a Hormonmentes.hu szerzője elmondta nekünk, hogyan hozhatjuk ki a maximumot a ciklusunkból

A GLS Hungary jóvoltából 46.000 DB Endometriózis kisokost jutattunk el patikákba, egészségügyi intézményekbe. Önkénteseink segítségével pedig házi orvosokhoz, nőgyógyászokhoz, védőnőkhöz.

Május végén pedig kihírdettük az Endometriózis Nagykövete pályázatunk díjazottjait.

JÚNIUS

Jótekonysági virtuális futást szerveztünk az egész hónapra. A futók között egy 2 fős wellness hétvégét sorsoltunk ki a Spirit Hotel Thermal Spa-ba.

A Lucy applikáció június elejétől elérhető külföldön élő android felhasználóknak is.

Endo Klub-ot tartottunk június végén Szegeden.

AUGUSZTUS

Részt vettünk augusztus 22-én a Richter Egészségváros országos programsorozatán, amelyen a különböző szűrések, tanácsadások és előadások az egészségtudatosságra, a rendszeres ellenőrzésekre és szűrésekre fontosságára, a megelőzésre helyezik a hangsúlyt.

SZEPTEMBER

Szeptember 5-én a Mályvavirág Alapítvánnyal együtt részt vettünk a IV. Decathlon Élmenypróba Nyíregyháza eseményén.

Teljes élet endometriózissal címmel szeptember 16-án Felelősen magadért online fogadóórát tartottunk. Adrienn Salamon, az „Együtt könnyebb” Női Egészségért Alapítvány elnöke, valamint a 2020-as év Endometriózis Nagykövete, Samu Dominika beszélgetett Dr. Katona Renáta, szülész-nőgyógyással.

A Hiteles Egészség-kommunikációért Egyesület gondozásában működő Egészségkommandó nonprofit projekt objektív, átláthatósági és szakmaisági szempontokra épülő értékelési rendszere alapján a <http://www.endometriozismagyarorszag.hu> weboldal elnyerte a "Hiteles Egészségügyi Weboldal 2020" minősítést.

OKTÓBER

Az Endometriózis Szakértői Csoport élő videóbejelentkezése volt október 13-án: Dr. Vesztergom Dóra, szülész-nőgyógyász, meddőségi specialista, a Felelősen magadért szakértője beszélt: Meddőség és endometriózis témakörben. Videó bejelentkezések az egész év során volt az Endometriózis Szakértői Csoportban, ahol több, mint 4000 tag számára nyújtunk segítséget.

NOVEMBER

Dr. Brubel Réka, szülész-nőgyógyászt beszélt nekünk videójában a menstruációs higiénia alapjairól

Kezdetét vette 21 napos online karácsonyváró programunk a női egészség jegyében: 21 napon keresztül minden nap jelentkeztünk Facebook oldalunkon egy rövid videóval, amelyben különböző ötleteket és recepteket hoztunk a karácsonyvárás jegyében.

Az egész év során biztosítottunk

- Endometriózis Kisokost szakértők, érintettek számára
- telefonos, e-mailes segítségnyújtással támogattuk a hozzánk fordulókat, hogy mielőbb jussanak el szakértőhöz
- menedzseltük a social media felületeinket, weboldalunkat, hírlevelünket, hogy folyamatos információ legyen elérhető az endometriózis kapcsán
- influencerek bevonásával beszéltünk az endometriózisról.