

## Az „Együtt könnyebb” Női Egészségért Alapítvány beszámolója a 2021. évi munkájáról

### JANUÁR

Januárban Női liga tagtársunk, a Mályvavirág Alapítvány HPV, méhnyakrák megelőzési kampánya mellé állunk és ez alkalomból Zalaegerszezen gyöngy karkötőt fűzünk, miközben a női egészséget támogató témákról beszélgetünk. Ezeket a karkötőket átadjuk a pózvai onkológiai osztály betegei számára. A pandémia miatt 2021-ben gyöngyökkel díszítettünk maszkokat, ezek kerültek átadásra, valamint Máhr Károly főorvos úrral beszélgetett Salamon Adrienn, a Női Egészségért Alapítvány elnöke.

Az online esemény linkje: <https://www.facebook.com/events/1371237239900829>

### FEBRUÁR

Februárban online jógaórákon vehettek részt az érdeklődők és készültünk az Endometriózis világnapi eseményekre, kommunikációra.

### MÁRCIUS

Az "endomarch" rendezvénysorozat hónapja, amire minden évben készülünk! Márciusban szerte a világon különböző civil szervezetek hívják fel a figyelmet az endometriózisra. A pandémia miatt 2021-ben online eseményt szerveztünk.

Az online esemény meghívó linkje: <https://www.facebook.com/events/135853215125660>

Az előadások online, élőben követhetőek voltak, de azóta is elérhetőek a youtube csatornánkon. A premier alatt szakértők voltak elérhetőek, akiktől lehetett kérdezni.

Az elérhető beszélgetések, előadások:

Köszöntő – Salamon Adrienn, a kuratórium elnöke: <https://youtu.be/KMDd2bvVPeM>

Novák Katalin üzenete az Endometriózis világnap alkalmából: <https://youtu.be/X6O35EjSI1E>

Prof. Dr. Horváth Ildikó egészségügyi államtitkár asszony üzenete az Endometriózis világnap alkalmából: <https://youtu.be/1k2LKeqUw5Y>

Kerekasztal beszélgetés az endometriózisról, fókuszban a diagnosztizálás: <https://youtu.be/FBQ1UIX5lxk>

Lombik, tények és tévhitek: <https://youtu.be/-W2loiPUwEw>

Integratív szemléletű orvoslás az endometriózis kezelésében: <https://youtu.be/qukSZTEV9No>

Lelki egészség szerepe a gyermekvállalásban: <https://youtu.be/myEMWZTsHNc>

Márciusban „eltűnt napok” címmel indítottunk kampányt Inzsöl Júlia/HeyJulie közreműködésével az endometriózisra történő figyelemfelhívás céljából. Instagramon több mint 16 ezren, Youtube-on közel 2000 emberhez jutott el a videó: <https://youtu.be/ljHXd-OFxkQ>

Közel 50 social média influencerkapcsolódott be a kampányba és online női magazinok is.

Nagyjából 800.000 embert értünk el ebben a hónapban.

\*\*\*

Részt vettünk az online Endometriózis Világkonferencián az alapítvány tevékenységét bemutató videóval:

<https://youtu.be/5oO06ouK7As>

\*\*\*

Elindult az alapítvány podcast csatornája is 2021. március 18-án: <https://spoti.fi/3wX1lhK>

\*\*\*

A Glamour magazin oldalán jelent meg cikk az endometriózisról és a Lucy alapítványról.

<https://www.glamour.hu/g-test/endometriozis/tbbxjtz>

\*\*\*

Március 31-én Dr. Farkas Eszter szülész-nőgyógyással beszélgettünk a Menstrupédia c. kiadványról, amely egy 9-12 éves kislányoknak, kislányoknak szóló képregény a serdülőkori változásokról és a menstruációról, a videó később felkerült a youtube csatornánkra is: <https://youtu.be/UbdT7DCX-TY>

\*\*\*

Március 31-én meghirdettük az Endometriózis Nagykövete 2021 pályázatát ismét, amelyre április végéig lehetett pályázatot beküldeni! A pályázat témája: „Az eltűnt napok – a kínzó menstruációs fájdalom nem normális”

## **ÁPRILIS**

Új podcast epizódok kerültek ki a csatornánkra:

- A szexualitás és endometriózis kapcsolata: <https://spoti.fi/38vaTHv>
- Beszélgetés az endometriózisról Dr. Bokor Attilával és Nagy Judittal: <https://spoti.fi/3MZ7AHx>

Az Infertility Awareness Week alkalmából április 23-án Insta live-ot szerveztünk Miklovicz Anita, pszichológus, coach, család-és párterapeuta jelölt segítségével: <https://bit.ly/3z34K00>

Az április egyúttal az adenomiózis tudatosság hónapja is, így ebben a hónapban ez a téma kapott nagyobb hangsúlyt a social média felületeinken. Ebből az alkalomból beszélgettünk Dr. Fülöp Istvánal: <https://youtu.be/5bIWIF058kY>

## **MÁJUS**

Május közepén kihirdettük az Endometriózis Nagykövete pályázatunk díjazottjait.

A Menstruációs Higiénia világnapja alkalmából május 28-án Dr. Tekse Istvánal beszélgettünk:

## JÚNIUS

2021. június 17-19. között impozáns kihívást vállalt endometriózisban szenvedő párjáért és minden sorstársért Jordi: kevesebb mint 76 óra alatt 350 km-t és 2800 méteres szintkülönbséget kerékpározott június 17-19 között, hogy ezzel felhívja a betegségre a figyelmet. Célja egyben az adománygyűjtés is: alapítványunk munkáját is támogatva ezzel a figyelemfelhívással. 208.000 Ft-ot gyűjtött össze.

Június végén az inkontinencia világhét alkalmából a vizelettartási problémák kezelésének fontosságára hívtuk fel a figyelmet.

Szűk körben, de személyesen gratuláltunk és adtuk át a díjakat az Endometriózis Nagykövete 2021 pályázat díjazottjainak.

## JÚLIUS

Jótekonysági virtuális futást szerveztünk az egész hónapra. Közel 100-an futottak és támogatták az endometriózis edukációt. A futók egyedi érmeiket vehették át.

Futónagykövek csatlakoztak és gyűjtöttek adományt az alapítvány számára.

Gyula 103.000 Ft-ot gyűjtött.

Vámosi Orsolya, Vincze Zsófia, Törőcsik Regina és a Sanyosizistálló csapata pedig 19.000 Ft-ot gyűjtött.

\*\*\*

A BioTechUSA Lifestyle Day eseményre olyan hölgyek jelentkezését várták, akik igyekeznek egészségesen táplálkozni, tudnak nehézségeikből erőt kovácsolni, büszkék történetükre és a fittség elérésére törekednek.

Bizonyított, hogy a tudatos életmód fontos szerepet játszik az endometriózis okozta panaszok enyhítésében és a női egészség megőrzésében is. A @biotechusa és alapítványunk között ezért egy fantasztikus együttműködés született.

Alapítványunkat a Biotech 2.566. 609 Ft-tal és 1000 db női multivitaminnal támogatta.

\*\*\*

A március elsején életbe lépett egészségügyi törvénymódosítás sok kérdést hagyott maga után a magán illetve állami ellátás körül. Kikértük Prof. Dr. Kásler Miklós miniszter és Dr. Tóth László egészségügyi helyettes államtitkár úr állásfoglalását. Ezzel kapcsolatban posztokban, hírlevélben tájékoztattuk a követőinket.

## AUGUSZTUS

Megújult az Endometriózis Magyarország honlapja. <https://endometriozismagyarorszag.hu/igy-segitunk/>

Azok számára, akik most kapják meg a diagnózist, készültünk egy Endometriózis rovattal. A googleban való parttalan böngészés helyett orvos szakértők által jóváhagyott információkat osztunk meg, állami és magán úton elérhető endometriózis centrumokat ajánlunk.

A honlapon találhatóak a blogbejegyzések, amikben a segítő információkon túl szeretnénk lelki közösséget vállalni minden érintettel, mert együtt könnyebb elviselni a nehézségeket.

Az így segítünk rovatban találhatóak többek között a Podcastokat, így vissza lehet hallgatni a szakértőkkel való hasznos beszélgetéseket.

Elindult a webshop is, ahol az egészséget érintő termékeket és tevékenységeket lehet megtalálni.

## **SZEPTEMBER**

2021. szeptember 9-én hosszas előkészítő munka után végre bemutathattuk azt a csomagot, amit terveink szerint minden endometriózis műtétre váró meg fog kapni a műtét előtt. Hónapok munkájának gyümölcse a Kórházi csomag, melyet minden érintett számára ingyenesen biztosítunk a nőgyógyászokon keresztül. Egy olyan csomagot szerettünk volna készíteni az érintettek számára, amely hasznos lehet a műtét(ek) alkalmával. 2021. szeptember-december időszakban 550 db csomagot adtunk át.

\*\*\*

Az Innovatív Gyógyszergyártók Egyesülete (AIPM) által 2016-ban elindított Nekem Szól! Egészségértés Díj célja, hogy minden évben lehetőséget biztosítson a legjobb, leginnovatívabb egészségértés fejlesztő programok elismerésére, széleskörű megismertetésére, továbbfejlesztésére. Alapítványunk elnöke, Salamon Adrienn felkérést kapott, hogy legyen a díj egyik zsűritagja.

\*\*\*

A @libresse\_magyarország elindította a #fájdalomamibennedvan kampányát, hogy felhívja a figyelmet a nemek közötti fájdalomszakadéokra és támogassa az endometriózis minél korábbi diagnosztizálását.

A nők fájdalomtapasztalása összetett, bonyolult és kétségbeejtően kevésbé ismert. Az endometriózis egy példája az ilyen elszenvedett gyötrelmeknek.

Ebben nyújt segítséget a fájdalom történeteket összefoglaló és bemutató - a Libresse által megalkotott - Fájdalomszótár. A projektnek köszönhetően létrejött a világ első Fájdalom Múzeuma is, amely bemutatja, hogy sok esetben milyen mértékben marad észrevétlen, illetve gyakran milyen szinten hagyják figyelmen kívül ezt a fájdalmat. Alapítványunk a Libresse szakmai partnereként működött közre ezek létrejöttében.

A Fájdalom Múzeum megjelenése kapcsán Online Sajtóesemény került megrendezésre, melynek során szakmai segítséget nyújtott Hegedűs Eszter, a Libresse márka Senior Brand Managere, Salamon Adrienn, a Női Egészségért Alapítvány kuratóriumi elnöke, valamint Dr. Bokor Attila, docens, MedEnd

szakmai igazgató, SE Baross utcai részleg, Endometriózis centrum vezetője. Az esemény házigazdája: Pataki Zita volt. <https://www.youtube.com/watch?v=2C9rE7n2224>

\*\*\*

Részt vettünk a Richter Egészségváros országos programsorozatán, amelyen a különböző szűrések, tanácsadások és előadások az egészségtudatosságra, a rendszeres ellenőrzések és szűrések fontosságára, a megelőzésre helyezik a hangsúlyt.

szeptember 4. – Pécs, Kossuth tér

Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Szívgyógyászati Klinika

szeptember 11. – Dorog, Otthon tér

Szent Borbála Szakkórház és Rendelőintézet, Vaszary Kolos Kórház Esztergom, dorogi telephely

szeptember 18. - Budapest IX. kerület, Albert Flórián út

DPC Kórház

\*\*\*

Az Ördögkatlan Fesztivál helyet adott egy gyönyörű kiállításnak, amely megvalósításában az alapítvány is szerepet vállalt. Szepesvári-fotó, Szepesvári Petra fotós érzékeny módon, a felszín alatti sebeket megmutatva készített fotókiállítást „Méhemnek gyümölcse” címmel egy endometriózisban érintett lányról, Somogyi Éváról.

Sokszor csak fájdalom van a gyönyörű csillogás alatt, mégis legtöbbször a fájdalom és a sebek ellenére is ott van a remény megcsillanása.

## **OKTÓBER**

2021. októberétől havonta egyszer, az alapítvány kuratóriumi elnökének részvételével online fogadóórát tartunk az érintettek számára.

\*\*\*

Részt vettünk a Richter Egészségváros országos programsorozatán, amelyen a különböző szűrések, tanácsadások és előadások az egészségtudatosságra, a rendszeres ellenőrzések és szűrések fontosságára, a megelőzésre helyezik a hangsúlyt.

október 9. – Szolnok, Kossuth tér

Hetényi Géza Kórház-Rendelőintézet

\*\*\*

Október minden évben a mellrák figyelemfelhívás hónapja.

Női Liga tagtársunk, az Egészség Hídja Összefogás a Mellrák Ellen szervezésében neves onkológusok, pszichológusok és egyéb szakemberek válaszoltak a mellrákban érintett betegek által feltett kérdésekre. Az eseményre és a mellrákszűrés fontosságára mi is felhívtuk a követőink, tagjaink figyelmét.

\*\*\*

Október 13-án 19 órától Kocsi-M. Brigitta beszélgetett az alapítvány elnökével, Salamon Adriennel az endometriózisról: <https://youtu.be/l3loUufJU4M>

## NOVEMBER

Élet endometriózissal videós kampányunk folytatása debütált, ismert emberekkel. Hetente egy történetet mutattunk be.

Urbán-Várad Alexandra, ForHerSzandra: <https://youtu.be/xgJi02qXkVQ>

Kun Ágnes Anna, operaénekes: <https://youtu.be/FdE8fov7KVU>

Bocskor Bíborka: <https://youtu.be/a4epOPUeFms>

Annoni Zita és Gianni: <https://youtu.be/8VclzytZI7U>

A szereplőkkel instagram oldalunkon is beszélgettünk, lehetett tőlük kérdezni.

Szandrával a MarieClaire is készített egy interjút: <https://marieclaire.hu/riporter/2021/11/15/igenis-orvoshoz-kell-fordulni-ha-fajdalmas-a-menstruacio-urban-varadi-alexandra-kuzdelme-az-endometriozissal/>

\*\*\*

Dr. Bokor Attila felkérésére Alapítványunk rendezte az Európai Endometriózis Liga mesterkursusát Budapesten novemberben. Európa vezető szakértői tartották a képzést, melyre több országból érkeztek endometriózis kezelésében tapasztalattal rendelkező nőgyógyász szakorvosok.

Nagy megtiszteltetés az Alapítványunk számára közreműködni egy ilyen szakmai kurzus szervezésében, mert közös célunk az endometriózis specialisták továbbképzése. A háromnapos rendezvény alatt műtéteket is láthattak a résztvevők, szakmai tudásukat későbbi betegek gyógyításában tudják majd kamatoztatni.

## DECEMBER

Az endometriózis pszichológiai vonatkozásairól beszélgettünk Knapek Éva klinikai szakpszichológussal az Instagramon december 14. este 8 órától. <https://bit.ly/3PKKaYl>

\*\*\*

Az egész év során biztosítottunk

- Endometriózis Kisokost szakértők, érintettek, intézmények 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
- influencers bevonásával beszéltünk az endometriózisról
- több adománygyűjtő kampányt szerveztünk
- céges érzékenyítő előadásokat tartottunk online
- 22 blog bejegyzésünk jelent meg: <https://endometriozismagyarorszag.hu/blog/>
- FEMaLe projekt menedzselése: <https://endometriozismagyarorszag.hu/rolunk/#kutasaink>