

Nők Egészsége Konferencia 2012

Sok szeretettel köszöntöm a konferencia valamennyi résztvevőjét. Kolléganőimmel nagyon örülünk, hogy bemutatathatjuk klubunk tevékenységét. Magunkról csak annyit, hogy a szombathelyi Jáki úti gyerekrendelőben dolgozunk védőnőként. És most a klubról. Először arról, hogy milyen megfontolásból is született meg a Nők egészsége klub.

A MAVÉ 1996-ban a nemzetközi nőnapon, a nőnap hetére vonatkozóan hirdette meg programsorozatát „Nők egészsége, a családok egészsége” címmel.

Alapgondolata, filozófiája a következő volt:

„A nők meghatározóak az emberi kapcsolatok, a családok szokásainak, életmódjának kialakításában, a vásárlási kultúrában, a táplálkozásban, a testi-lelki harmónia megalapozásában, közvetítésében.”

Mi is volt a program célja?

Egyrészt: felhívni a társadalom, a lakosság és az érintett szakemberek figyelmét a testi, lelki és szociális egészség értékére, megőrzésére, új lehetőségekre, módszerekre, a betegségek megelőzésére, a rendszeres szűrővizsgálatok jelentőségére, elérhetőségére.

Másrészt cél volt: a szakemberek összefogása, a közös gondolkozás és programok megvalósítása.

A „Nők egészsége, a családok egészsége” a következő életszakaszokban lévő nőket célozta meg:

-a családdá szerveződés időszaka- vagyis a családalapítás előtt álló, gyermekvállalásra készülő fiatalok köre

-a másik kiemelkedő szakasz, a megszületett gyermek családi környezetben való nevelése, gondozása egész az iskolás korig. Kikre kell itt gondolnunk? Egyértelműen a kisgyermekes anyukákra, hisz az általuk közvetített gondozási, nevelési szokások alapvetően meghatározóak a következő generációra nézve.

-a következő szakasz, az iskoláskor, azon belül is a kamaszkor, a serdülő lányok. Fontos ennek a nagyon fogékony korosztálynak a megnyerése, hogy azt a bizonyos jó értelemben vett nőiséget, a női értékeket megismerjék, megtapasztalják, akarják továbbadni.

-a negyedik célcsoport ezeknek a kamaszlányoknak az anyukái. Érdekes, hogy ez az a korosztály, amelyik legkevésbé veszi igénybe a szűréseket. Így velük kapcsolatban is van teendő.

-az ötödik életszakasz, a változás kora és az azt követő időszak.

Erre az időszakra valóban találó jelző a „változó”, hisz nagyon sok változás történik ekkor egy nő életében. Új szerep jelenik meg, a nagymama szerepkör, a

szervezetben hormonális változások zajlanak, ne adj isten a családi állapotban is változás következik be, ebben az életszakaszban nagyon sok nő veszíti el társát, válik özvegyé. Ebből is látszik, hogy ez a korosztály is nagyon sok törődést igényel.

Védőnőként munkánk során az első négy csoporttal rendszeres, szinte napi kapcsolatban vagyunk. Tehát az ő részükre az információ közvetítésre, tapasztalat átadásra több lehetőség is nyílik. Viszont az 5. célcsoportba tartozó változó korú hölgyek esetében ez sajnos nem így van.

Elgondolkodtunk azon, hogy is tudnánk ezt a korosztályt is megszólítani. Így született meg egy klub létrehozásának gondolata. A megvalósításhoz helyszínt kellett keresnünk. Mivel a Jáki u. Gyerekrendelővel közös épületben van a Berzsényi Könyvtár egyik fiókkönyvtára, felötlött bennünk a könyvtárral való együttműködés lehetősége. Ehhez az együttműködéshez partner volt a fiókkönyvtár könyvtárosa is, így a klubfoglalkozások helyszíne a családi hangulatú könyvtárszoba lett. Ebből következik, hogy a könyvtár nyitvatartási rendjéhez igazodva, csak az esti órákra lehetett programokat szervezni. Csütörtök lett a klub-nap és 18 órától vártuk ide a hölgyeket. Ekkor 1997-et írtunk. Azóta is ezen a napon és ebben az időpontban vannak a találkozások negyedévenkénti gyakorisággal. A programokat orvosok egészségügyi szakemberek, ill. mi védőnk tartjuk, és plakátokon, személyes meghívókon keresztül hirdetjük.

A működéshez szükséges anyagi feltételeket pályázatok útján tudjuk előteremteni. Szombathely város önkormányzata minden évben kiírja a civil szervezeteket támogató pályázatát. Pályamunkánk benyújtására a MAVÉ szombathelyi szakosztályán keresztül van lehetőségünk. Eddigi pályázataink kedvező elbírálásban részesültek, reméljük ez a jövőben is így lesz.

Klubunk minden évben csatlakozik a szombathelyi Egészség hét rendezvénysorozatához. Az Egészség hétnek mindig van egy központi témája, ami köré szerveződnek a programok. Ilyenkor mi is ehhez igazítjuk témaválasztásunkat. Más esetekben mindig közös gondolkodás eredménye a témaválasztás.

Szeretnék felidézni pár előadást a kezdetektől napjainkig, néhány fotó segítségével:

A csonttritkulás táplálkozási és mozgásterápiája

Reumás és mozgásszervi betegségek

A húgyúti infekciók megelőzése, korszerű kezelési lehetőségek

Lelki egészségünk védelmében

Daganatos betegségek és a szűrővizsgálatok fontossága

Nők a konyhában 2000-ben

Bepillantás a homeopátiába

Érzékszervi megbetegedések- hallásszűrés

Aneszteziológiáról általában

Kismencedei problémák leküzdése, intimtorna

Törődj többet egészségeddel!

Szív-és érrendszeri megbetegedések

Gyökereink, családja készítés

Egészséges öregedés

Bőrgyógyászati elváltozások és kezelésük
Tavaszi nagytakarítás testben és lélekben
Diabetes- a XXI.század népbetegsége
Karácsonyvárás

Kedves könyvtárosunk jóvoltából irodalmi ajánlás, könyvbemutató is tartozott valamennyi programhoz.

A klubnyitást követő évben felmérést készítettünk a klub vonzáskörzetében élő hölgyek körében. Ennek eredményéről röviden.

A 10 kérdésből álló kérdőív fókuszában a nők egészségmegőrzését érintő kérdések szerepeltek:

- egészségesnek érzi-e magát?
- mit tart elsődlegesen fontosnak egészsége érdekében?
- a nők számára elérhető szűrővizsgálatokat igénybe veszi-e?

Az egészségesnek érzi-e magát? kérdésre 78% igennel válaszolt

A mit tart elsődlegesen fontosnak egészsége érdekében? kérdésre adott válaszokból már érezhettük a klubban átadott információk hatását, mivel 29% a testi-lelki egyensúly megteremtését tette az első helyre. Annak felismerésében, hogy a test jóllétéhez szükséges a lélek harmóniája, a mi munkánk is benne volt, mint ahogy abban is, hogy 19% a helyes életmód, 15% a helyes táplálkozás, 12-12% a fittség ill. pozitív gondolkodás fontosságát jelölte meg.

A szűrővizsgálatokon való megjelenés 56%-os aránya akkoriban jónak volt mondható, 22% érzi a fontosságát, de még nem volt, nekik kellett még egy kis információ-lököt. Sajnos ugyancsak 22% volt az, aki csak panasz esetén gondolna a szűrővizsgálatokon való részvételre.

Ehhez a kérdéskörhöz kapcsolódóan megkérdeztük honnan szerzik be a rákmegelőzéssel kapcsolatos információikat. A kapott válasz elszomorító volt, hisz a válaszadóknak csak 28%-a jelölt meg információ forrásnak eü.dolgozót, 66% pedig a médiát. Pedig jól tudjuk, az innen szerzett tudás nem mindig helytálló.

A klub létrehozásával is az volt a célunk, hogy lehetőséget adjunk a hiteles információszerezésre, valamint egy közösségbe való tartozásra.

Úgy érezzük, hogy ezt sikerült megvalósítanunk. Az évek során kialakult egy biztos hölgykorszorú, akik alig várják már találkozásainkat. A klubban bővíthetik ismereteiket, egy tea mellett beszélgethetnek egymással. Tudásukat elviszik a szomszédasszonyoknak, a gyermekeiknek, az unokáiknak. Meghitt hangulatú karácsonyi ünnepeinken süti recepteket cserélnek, verset olvasnak egymásnak. Azt el kell mondanom, hogy ezek a foglalkozások nemcsak a hölgyeknek, de nekünk védőnőknek is sok tanulsággal járnak, sok örömet szereznek, lelkileg erősítenek bennünket.

Talán az elhangzottakból is kitűnik, igyekszünk mindent megtenni, hogy ez a korosztály is minél tovább élvezhesse, megőrizhesse virágzó női egészségét!