

légy tőkös!



Ingyenes kiadvány a férfiak egészségéért

www.mentsmanust.hu

Egyre több 15. oldal
az egészségtudatos
férfi

Utazás 18. oldal
a férfiasságunk körül
- egy betegség
lelki vetületei

„Ez itt most 12. oldal
egy teszt az élettől,
ne törj meg,
tarts ki
a legvégéig!”

interjú
Thúróczy Bertalan
ráktúlélővel



MentsManust Mozgalom



PSA-szűrővizsgálatok és tájékoztatás a férfiegeszségért

A kezdetek

2008 NYARÁN HÁROM AGILIS ÉS ELSZÁNT FIATAL – HONTI DÁNIEL, PAUL ÁGNES ÉS BECSEI TIMI (ORGANIC COMMUNICATIONS) – TALÁLKOZOTT EGY KÁVÉZÓBAN ANGYALFÖLDÖN, HOGY EGY AUSZTRÁL JÓTÉKONYSÁGI MOZGALOMRÓL BESZÉLGESSENEK: A MOVEMBER KAMPÁNYRÓL. DANI EKKOR MÁR EGY ÉVE KISEBB CSOPORTOKAT SZERVEZETT, HOGY TERJEDJEN A MOZGALOM HÍRE, ÉS ÚGY ÉREZTE, IDEJE BŐVÍTENI A CSAPATOT.

A beszélgetést tettek követték, és 2015-ben megalakult az a szervezet, amit ma úgy ismerünk: MentsManust-Movember Magyarország Egyesület.

Az évek során a bajuszt növesztő novemberi adománygyűjtő bulik átalakultak konkrét segítséggé. Felismerve azt, hogy a megelőzés fontosságára nem lehet eléggé felhívni a figyelmet, a MentsManust egyre több országos ingyenes PSA-szűrést kezdett el szervezni.

A férfiegeszség-kampány hónapjában, novemberben már 15 éve egyre több híresség, sportegyesület és cég is csatlakozik a kezdeményezéshez, illetve munkánkban olyan szakmai partnerek segítségére számíthatunk, mint a Magyar Uroonkológus Társaság, a Semmelweis Egyetem Urológiai Klinikája és a Magyar Vöröskereszt.

Célunk, hogy a lehető legtöbb helyszínen eljussunk információs anyagainkkal és PSA-szűrővizsgálatainkkal, valamint felhívjuk a figyelmet arra, hogy az egészségre folyamatosan figyelni kell. A megelőző szűrésekkel felismerhetőek egyes betegségek és kiküszöbölhetőek a későbbi – akár végzetes – komplikációk is.

Munkánkra égető szükség van, hiszen annak valószínűsége, hogy egy férfi túléli a 65. életévét Magyarországon, ma csupán 64%, az érettségénél alacsonyabb végzettségűek körében 50% alatti, azaz 5 férfiból 3 éri el a 65. életévét. Ez az arány a szomszédos Ausztriában például 80%. A nemrég megjelent OECD-adatok szintén megerősítik a helyzet súlyosságát és az ingyenes szűrések fontosságát, hiszen 2019-ben 33 százalékkal többen haltak meg rákban, mint más EU-tagállamban, 2020-ban pedig 10 százalékkal több daganatos beteget diagnosztizáltak, mint az uniós átlag.

A probléma nagyságát saját statisztikai adataink is alátámasztják – minden ötödik megszűrt személy magas PSA-értékkel rendelkezett. Tavaly 10 hónap alatt országos szinten összesen több mint 2000 férfi PSA-szintjét mérte meg az egyesület. A mindössze pár csepp vért igénylő vizsgálaton részt vevő férfiak 12%-ának volt megnövekedett PSA-értéke – náluk további orvosi vizsgálatok voltak szükségesek. Ez is bizonyítja, hogy a megfelelő tájékoztatásra, az egészséges életvitelre és a szűrővizsgálatok fontosságának köztudatba való beépítésére kiemelt szükség van.



Honti
Dániel László
alapító,
ügyvezető és
az egyesület
elnöke

Nagyköveteink

**KÖSZÖNJÜK NAGYKÖVETEINKNEK
A KAMPÁNY HÍRVITELÉT, HOGY MEG-
ANNYI INTERJÚ, CIKK JELENTHETETT
MEG RÓLUNK A SEGÍTSÉGÜKKEL.**

NÉHÁNY NÉV A MANUMENTŐK SORÁBÓL:

Molnár László, Thuróczy Bertalan, Demeter András, Harsányi Levente, Nyáry Krisztián, Czutor Zoltán és a Belmondo zenekar, Soma Mamagésa, Kriston Andrea, Bányász Árpád, Gosztonyi Zsolt, Füredi Zsolt, Pesti Gergely, Bus István, dr. Rosecker Ágnes, dr. Kubik András, prof. dr. Nyirády Péter, dr. Varga Imre, dr. Darnói Tibor, dr. Papp Ferenc, dr. Hermann János, dr. Böszörményi-Nagy Géza PhD, dr. Farkas Gábor (Spektrum-Lab Diagnosztikai Kft.), az Országos Mentőszolgálat tagjai,

Munkahely a Családokért Alapítvány, Dabasi Kézilabda Klub, Telekom Veszprém kézilabdacsapata, Ferencváros FC, Újpest FC, Budapest Honvéd FC, Budapest Wolves amerikaifutball-csapat tagjai, Sparks AFC amerikai-futball-csapat tagjai, Kabát Péter, Fehérvár AV19 hokicsapat tagjai, FTC-Telekom jégkorongcsapata, az OSC vízilabdacsapata, a HE-DO B. Braun Gyöngyös kézilabdacsapata, a Csurgói Kézilabda Klub, Érd Városi Sportegyesület tagjai, Sárvári Tűzoltóság tagjai, a Monori Hivatásos Tűzoltó-parancsnokság C szolgálati csoportja, Regea Alapítvány tagjai.

A KIVÁLÓ BOROTVÁLÁSOKÉRT,

bajusz- és szakálligazításokért köszönet a borbélyüzleteknek és fantasztikus borotvájú/ollójú borbélyaiknak. Valamint számos szórakozó- és vendéglátóhelynek, akik/melyek a Jameson kampányában részt vettek és vítették a hírünket.

Paul Ágnes
alapító, főszervező,
kommunikációs
tanácsadó



KÜLÖN KÖSZÖNET

Gecsei Ádám regionális képviselőnknek, grafikusunknak, Sramkó Zitának és bajszos fotósunknak, Kudar Zsoltnak, valamint a mindig aktív Movember Eger (Barankovics Márk, Bátor Tamás) csapat tagjainak, illetve Stiglincz Milán Igornak, Gomola Benjaminnak, Tenner Benjaminnak, Gábor Mártonnak.
Köszönjük a munkátokat!

NŐVÉREK – AKIK NÉLKÜL NEM LÉTEZNE A MOZGALOM

Az elmúlt másfél évtizedben számos nővér segítette a munkánkat, akik nélkül a Ments-Manust szűrővizsgálataink nem jutottak volna el ilyen sok férfihoz. Nagyon köszönjük minden kedves nővérnek, aki eddig csatlakozott hozzánk, hogy szaktudásával segítette megvalósítani a céljainkat. Külön köszönet illeti Turcsányi Ildikót, egykori koordinátorunkat.

PROSZTATA KOMMANDÓ

Annak érdekében, hogy országosan ingyenes PSA-szűréseket tudjunk biztosítani, létrejött a Proszтата Kommandó. Ez a mobil, PSA-szűrésre specializálódott egészségügyi csapat ország-szerte bármilyen rendezvényre kitelepül - legyen szó családi vagy egészségnapról, céges rendezvényről vagy sporteseményről - és megszűr minden egészségére odafigyelő férfit. A Proszтата Kommandó szolgáltatást az elmúlt években számos cég vette igénybe, és ezzel hozzájárultak ahhoz, hogy ingyenes szűréseket tudjunk nyújtani az ország több pontján.



FETI, AZAZ FÉRFIEGÉSZSÉGET TÁMOGATÓ INTÉZMÉNY

A MentsManust olyan cégeknek adományozza a FETI (FérfiEgészséget Támogató Intézmény) elismerést, amelyek a munkavállalóiknak nyújtott egészségügyi vizsgálatok sorába felveszik a prosztatatarászúrást. Az évek során ez idáig csaknem 50 FETI-minősítést adhattunk át. A FETI-minősítés létrehozásával sikeresen közelebb kerültünk a cégekhez, vállalatokhoz, amelyek segítségével – szervezett vállalati napok keretein belül – még több férfit tudtunk megszűrni.

HATALMAS KÖSZÖNET AZ ALÁBBI TÁMOGATÓ CÉGEKNEK – A TELJESSÉG IGÉNYE NÉLKÜL:

Jameson Irish Whiskey, Hungary, Mercedes-Benz Manufacturing Hungary Kft., BioTechUSA, BKK, Rossmann Magyarország Kft., Volvo Galéria Budapest, JPRESS, Bookline, NOKIA, MagNet Magyar Közösségi Bank Zrt., Generali Biztosító Zrt., Dabas-Tej Kft., AXE, TENA, Intendo Stúdió Kft., Homm Bútor, Nhood Services Hungary Kft., Arán Bakery, Búzakék Pékség.

Másfél évtizedes munkánknek köszönhetően az ország legnagyobb férfiegészséggel foglalkozó szervezetévé nőtte ki magát a MentsManust. Nagyon nagy öröm, hogy több tízezer férfi találkozhatott már a PSA-szűréssel, és közülük sokak életét a korai felismerésnek köszönhetően meg tudtuk menteni.

Köszönjük!

További információ a

www.mentsmanust.hu

oldalon.

**TÁMOGASS MINKET,
HOGY TÁMOGATHASSUNK!**

Movember
Magyarország Egyesület:
16200106-11611408



Becsei Tímea
alapító, főszervező
és PR-os



BioTechUSA
CHARITY

SCITEC
NUTRITION

BUILDER



Kiss Jenő

2x Mr Univerzum
BioTechUSA jótékony nagykövet

Kathi Béla

világbajnok testépítő, erőemelő
2x Superbody győztes
Team Scitec tag

#LÉGYTÖKÖS!

Menj el PSA-szűrővizsgálatra és bíztasd erre szeretteidet is!

A BioTechUSA-cégcsoport a kampány során 8 millió forinttal támogatja a MentsManust Mozgalmat, az ország legnagyobb férfiegészséggel foglalkozó szervezetét, melyből többek között 800 férfi ingyenes PSA-szűrését valósítja meg.

LÉGY TÖKÖS!



A kampány arca két ikonikus testépítő, **Kathi Béla** és **Kiss Jenő** volt, akikkel a prosztatavizsgálat kapcsán a férfiak fejében lévő félelmek eloszlatására egy szórakoztató, de informatív videó készült.

- szólít fel a BioTechUSA-cégcsoport és a MentsManust! Egyesület közös kampánya

A TUDATOS ÉS SPORTOS ÉLETMÓD ELSŐ SZÁMÚ HAZAI SZAKÉRTŐJEKÉNT A BIOTECHUSA-CÉGCSOPORT TAVALY NOVEMBERBEN ELŐSZÖR EGYESÍTETTE A BIOTECHUSA ÉS A SCITEC NUTRITION ZÁSZLÓSHAJÓ MÁRKÁI EREJÉT ÉS KEZDETT KÖZÖS AKTIVITÁSBA A MENTS-MANUST! EGYESÜLETTEL.

A világszerte ismert Movember megmozdulás jól illeszkedik a cégcsoport küldetéséhez, hiszen társadalmi felelősségvállalási programjának egyik legfontosabb pillére a különböző egészségügyi intézmények, egészségügyi célok támogatása, és folyamatosan keresi **azokat a lehetőségeket, amikor nemcsak adhat, de párbeszédet is kezdeményezhet.**

A kampány arca két ikonikus testépítő, **Kathi Béla** és **Kiss Jenő** volt, akikkel a prosztatavizsgálat kapcsán a férfiak fejében lévő félelmek eloszlatására egy szórakoztató, de informatív **videó** készült. A márkák további sportolói, influencerei és a vállalat irodai dolgozói is aktívan részt vettek a jó ügy hírvitelében, valamint a cégcsoport 8 millió forinttal is támogatta az egyesületet.

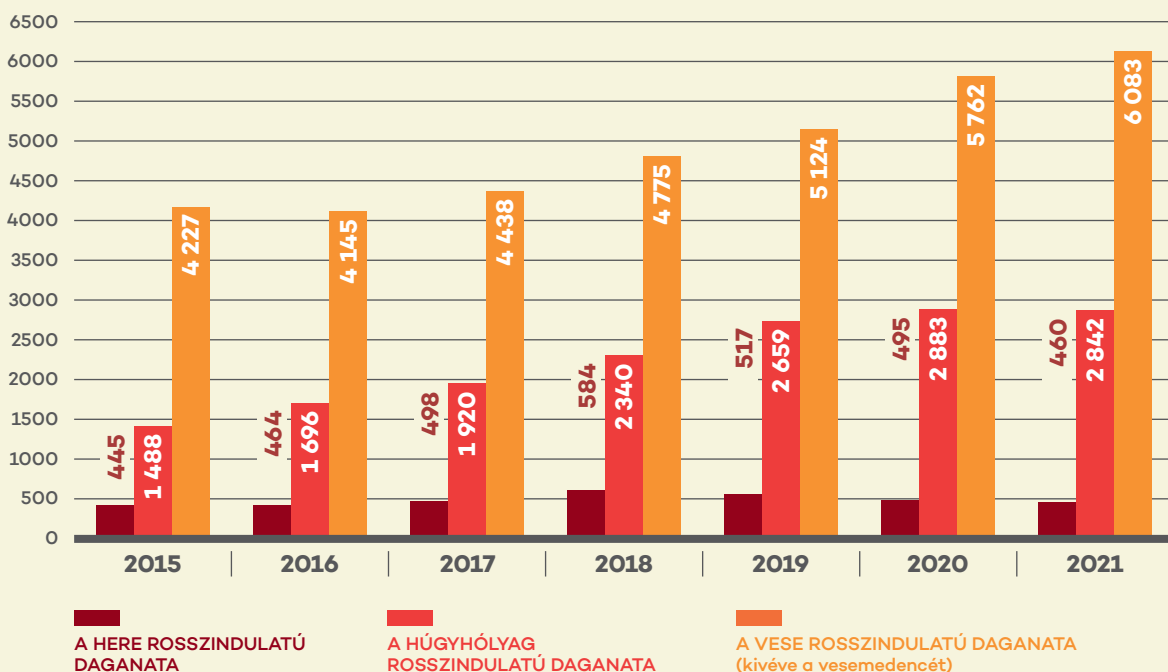
A BioTechUSA-cégcsoporttal közös, **LÉGY TÖKÖS!** elnevezésű figyelemfelhívó és edukációs kampány 2023-ban a megvalósítás szakaszába lépett – az ország 8 helyszínén 965 főt szűrtek meg március és április hónapokban. A szokásos novemberi kampánytól eltérő tavaszi prevenciók sorozat célja volt, hogy kiemelje: egész évben kell az egészségre figyelni, nemcsak időszakosan.



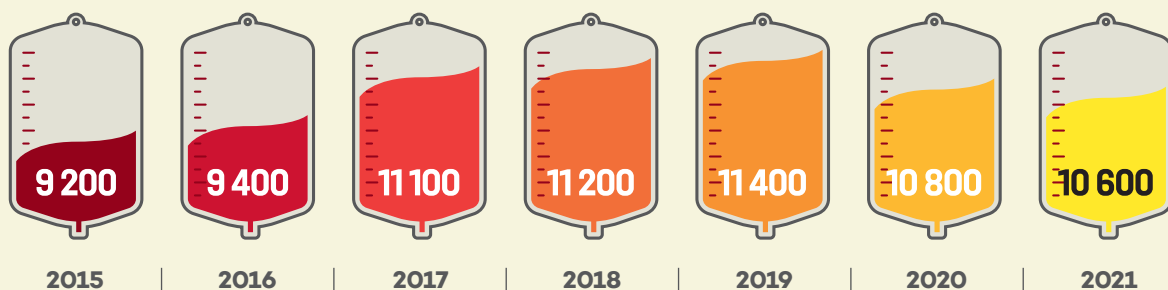
*Cégcsoportunk küldetése, hogy szakértői és termékei segítségével folyamatosan egy tudatosabb és sportosabb életre motiváljon. Egészségügyi vonalon nagyon diverzifikáltak a kampányaink és komplexek a megoldásaink, igyekszünk olyan célokat választani, ahol hosszú távon tudunk hatással lenni a környezetünkre. Légy Tökös! kampányunkban most először célzottan a férfiak egészségére fókuszáltunk, kampányarcaiunk segítségével pedig azt is büszkén megmutattuk, hogy a testépítőknek nemcsak a bicepszük, de a szívük is nagy” – mondja **dr. Pintér Dániel Gergő**, a BioTechUSA vállalati kommunikációs és CSR-vezetője. ●*

Milliárdok a férfiak egészségére

DAGANATOS BETEGSÉGEK GYÓGYÍTÁSÁRA KÖLTÖTT ÖSSZEGEK 2015–2021 (millió Ft)



A PROSZTATARÁK-GYÓGYÍTÁSRA KÖLTÖTT ÖSSZEGEK 2015–2021 (millió Ft)



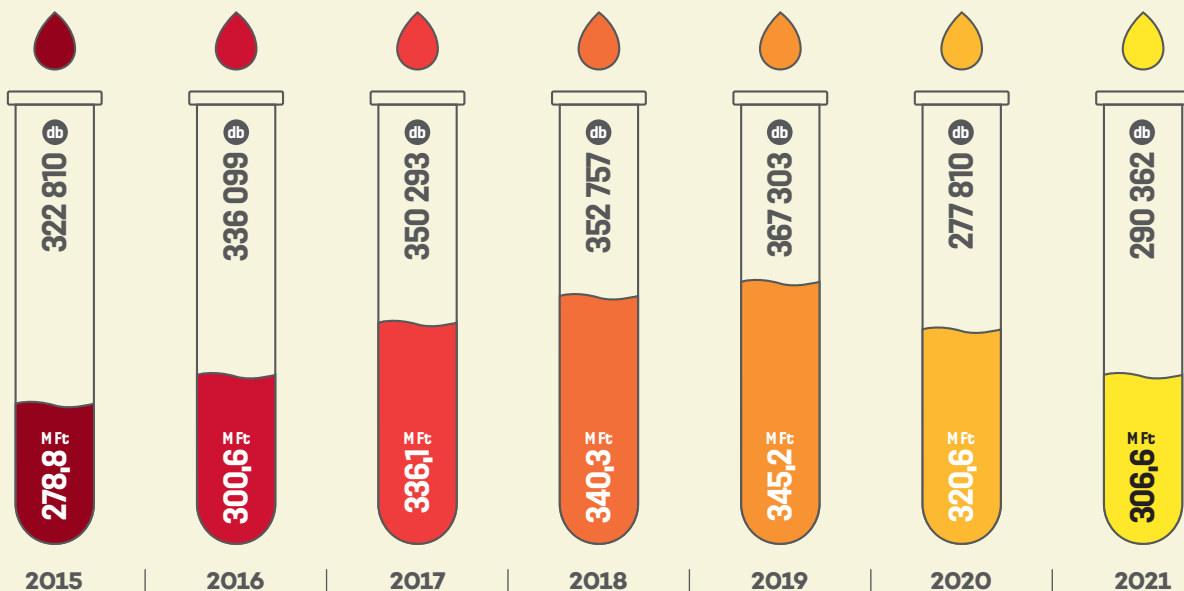
A Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő az Egészségbiztosítási Alap terhére több milliárd forintot költött 2015 és 2022 között a vese-, a here- és a húgyhólyagrákos férfi betegek gyógyítására. Jól látható, évről évre egyre magasabb összeget. Nem győzzük hangsúlyozni, az évenkénti szűrővizsgálat életet menthet.

TÉTELES GYÓGYSZERKIFIZETÉSEK 2017–2021 (millió Ft)*



*2017-től kezdődően egyes nagy értékű gyógyszerek tételes finanszírozása is történt, prosztata daganat diagnózissal.

PSA-VIZSGÁLATOK SZÁMÁNAK ÉS KÖLTÉSÉNEK ALAKULÁSA 2015–2021 (millió Ft)*



*A szűrővizsgálati módszerként ajánlott PSA- (prosztataszpecifikus antigén) vizsgálatot használják daganat gyanújának igazolására, valamint meggyógyult daganatos betegek utánkövetésére is.

Lottóötös

PÁR/BESZÉD A PROSZTATARÁKRÓL - MIT TEHET EGY SIKERES VÁLLALKOZÓ, HA KIDERÜL, HOGY BETEG?



Felvállaltam és azt gondoltam, hogy a férfitársaimnak akkor fogok tudni segíteni, ha velük meg a feleségükkel leülök beszélni.

MOLNÁR LÁSZLÓ



Prosztatárak. Az egyik leggyakoribb, férfiakat érintő rosszindulatú daganatos megbetegedés Magyarországon. Évente négy és fél ezer új esetet diagnosztizálnak, és több mint harmaduk ekkor már gyógyíthatatlan. Belehalnak a betegségbe.

A prosztatárral küzdők gyógyítására 2020-ban és 2021-ben is több mint 10 milliárd forintot költött az állam. Csúpan a PSA-vizsgálatok évente 300 millió forintba kerülnek. A prosztatárak az egyik legjobban szűrhető rosszindulatú daganat, a férfiak nagy része mégis fél orvoshoz fordulni. Ha mennek is, gyakran már túl későn.

Egy monológgal kezdődik a **Lottóötös – Pár/beszéd a prosztatárról** című 30 perces dokumentumfilm, amely **Molnár László** életét mutatja be tíz évvel az után, hogy a beteg-

séget diagnosztizálták nála.

Dr. Lacó László sebész-urologussal beszélnek a prosztatárról, a prevencióról úgy, hogy egyszer sem találkoztak. Ami közös bennük, a dialógusukban, az a betegség, ami leginkább a 45 év feletti férfiakat veszélyezteti.

– Van egy rossz hírem a férfitársaimnak, ami egyben jó hír is. Minden férfi prosztatárral lesz, csak meg kell érni. Nekem szerencsés életem volt, mert mindig olyan dolgot csináltam, amit szerettem. Mondom, hogy szerencsés, de ugyanakkor ez

volt a szerencsétlenségem is. Én a rákbetegség előtt egy költségvetési cégnek voltam az igazgatója, itt, a helyi főiskolán – ma már egyetem – tanítottam több mint húsz évig és mellette vállalkozásunk volt a feleségemmel, éttermetet üzemeltettünk és mind jól ment – vallja a filmben Molnár László, akinél 60 éves korában diagnosztizálták a prosztatárrat. Arról is beszél, hogy nem értette, miként betegedhetett meg, hiszen sportolt, nem dohányzott, nem alkoholizált.

Engedett a feleségének

– Rendszeresen jártam menedzserszűrésre és az egyetlen határérték körül volt a PSA-m. Oda is volt írva, hogy forduljak

urológushoz, de nem fordultam. Nem volt panaszom, nem kellett felkelnem éjszaka pisilni. Semmi ilyen jellegű dolog nem volt, nem voltak fájdalmaim – idézte fel László, aki végül felelősége – többszöri – kérésére ment el az orvoshoz. – Az urológusnak is megmutattam a leletet, azt mondta, kicsi az esélye, hogy ez az legyen. Lehet, hogy gyulladás. Kaptam gyógyszert és vissza kellett mennem egy hónap múlva. Akkor a kezdetben 4,1-es PSA-értékek már 4,5 volt. Az orvos azt mondta, hogy ez még mindig nem annyira sok, de mivel határértéken túl van, elvégezzen egy citológiai vizsgálatot, ha belemennék. Bátran belementem. A protokoll tizenkét minta, és amikor megvolt, a doktor azt mondta: „Látom, Laci, bírod. Vennék még, mert van itt egy terület, ami még gyanús.” A tizennegyedik mintában volt testsejttorzulás.

Intő jel

László orvosi tanácsra egy hónapig fogyókúrázott a műtét előtt: 92 kilóról 72 kilóra csökkent a súlya.

– Végtelen feszültség volt bennem, ezért is ment le ennyi. Az életünket megváltoztattuk. A preferenciáim teljesen megváltoztak, az úgynevezett sikek, amik azelőtt a karrierhez, a kapcsolati rendszerhez, a munkához kapcsolódtak, már nem voltak annyira lényegesek. Fontos lett az egészség, fontosabbak lettünk egymásnak, sokkal fontosabbak a fele-



Százszázalékos véleményt kétségkívül a prosztatával kézzel való tapintásával tudunk mondani.

DR. LACÓ LÁSZLÓ

ségemmel – fogalmazott László, aki a betegsége miatt tekintet nélkül azokra is próbál segíteni férfitársain. Motivációs előadásokat tart a témában, igyekszik felhívni a figyelmet a szűrések és a megfelelő életmód fontosságára.

Egymás közt, őszintén

– Felvállaltam ezt a dolgot teljesen nyíltan, miért ne tenném? Nem az én bűnöm. Ez van,

másnak is lesz. Felvállaltam és azt gondoltam, hogy a férfitársaimnak akkor fogok tudni segíteni, ha velük meg a felelőséggel leülök beszélni. Nem úgy, mint egy orvos, hanem úgy, mint aki már megélte ezt, megjárta ezt az utat. Elmondom nekik, hogyha elindulnak, akkor ezen milyen göröngyök vannak, milyen szépségek és lehetőségek, mert azok is vannak.

Félelem vagy pontos diagnózis?

– Magyarországon a prosztata-rákos esetek harminc százalékát úgy fedezzük fel, hogy az már kiterjedt a környezetére és teljes mértékben gyakorlatilag gyógyíthatatlan. Nyugat-Európában és az Egyesült Államokban ez az arány csak tíz százalék, ami a gyakoribb szűrővizsgálatok eredménye – emeli ki a filmben dr. Lacó László sebész-urologus.

– Miért nehéz egy férfinak eljönni urológushoz? Azt hiszem, itt nagy szerepe van a rektális-digitális vizsgálatnak, tehát a végbélen keresztül történő prosztatavizsgálattól fél mindenki. Ez egy nagyon jó és fontos vizsgálat, de ha valaki nem szeretné, akkor azért enélkül is elég sok mindent meg tudunk mondani ultrahang segítségével. Ott van a PSA-vizsgálat, ami önmagában is elég informatív, de százszázalékos véleményt kétségkívül a prosztata kézzel való tapintásával tudunk mondani – tájékoztott dr. Lacó László. ●

LOTTO
GECSEI ÁDÁM
FILMJE
ÖTÖS



youtube-videólink!

GECSEI ÁDÁM FILMJE, A LOTTÓÖTÖS – PÁR/BESZÉD A PROSZTATARÁKRÓL KÖZÖSSÉGI ÖSSZEFOGÁSBÓL VALÓSULT MEG: WINKLER ANDRÁS OPERATÓR, VÁGÓ, MÁRÓ KRISZTIÁN GRAFIKUS, KESZEI L. ANDRÁS NARRÁTOR, SIDÓ ATTILA ZENÉSZ INGYENESEN VÁLLALTA A MUNKÁKAT, JÖRG TIBOR PEDIG A HANGSTÚDIÓJÁT AJÁNLOTTA FEL.

EZ ITT MOST EGY TESZT AZ ÉLETTŐL, NE TÖRJ MEG, TARTS KI A LEGVÉGÉIG!

ÜZENÉ A 21 ÉVES ÖNMAGÁNAK
THÚRÓCZY BERTALAN RÁKTÚLÉLŐ



„21 évesen rákkal diagnosztizáltak. Nem volt más választása: szembe kellett néznie a halállal. Történetében bemutatja, hogy egy »falusi parasztleányból« hogyan vált mérnökké, és milyen emberfeletti nehézségeket állított elé az élet a gyerekkori álmaihoz vezető

útja során. A hosszútávfutás is nagy szerepet játszott a teljes gyógyulásában, így ennek fényében – de a sporttól elvonatkoztatva – mutatja be azt a mindenki számára hasznos tudást és életszemléletet, amely segítségével megízlelhetjük az élet örömeit még a legkilátástalanabb pillanatokban is” – olvasható Thúróczy Bertalan Futni, hinni, élni című könyvének fűlszövegében.

A fiatal orvosbiológiai mérnök, a MentsManust! Egyesület önkéntese, ráktúlélő szerint a futás a legjobb analógiája az életnek. Amennyit beleteszünk, annyit tudunk kivenni belőle.

– Először lágyéksérvre gyanakodtam az alhasi fájdalmak miatt, de hamar rájöttem némi intermetes „öndiagnózis” és orvosi-baráti segítség révén, hogy komolyabb a baj. A labor-


Bertalan
a futásban
lelte meg azt az életérzést,
amely segített neki.

FOTÓK: THÚRÓCZY BERTALAN

vizsgálatok után a tumormarkerekből egyből látszott, hogy daganatos betegségről van szó. Amikor 21 évesen rosszindulatú daganattal diagnosztizáltak, az egyetemi tanulmányaim harmadik félévében jártam, így emiatt is teljes bizonytalanságban voltam. A kisebb gondom az volt, hogy hogyan fogom beteljesíteni a gyerekkori álmom, hogy mérnök legyek. A nagyobb pedig az, hogyan fogok nem meghalni – kezdte a beszélgetést Thúróczy Bertalan, akinél hét éve diagnosztizáltak rosszindulatú heredaganatot.

Az orvosok először a primer tumort távolították el, majd a szövettani eredmények és a CT-vizsgálat alapján kemoterápiás kezelést alkalmaztak, mivel már áttét volt a nyaki és hasi nyirokcsomókban is.

Nyomot hagyni a világban

A rák azonban csak a kezdet volt: a gyógyulása után történtek feldolgozásához Bertalan-nak mérhetetlen hitre volt szüksége. A futásban lelte meg azt az életérzést, amely segített neki.

– Gyerekkoromban focizni jártam, és azért kezdtem el futni, hogy mindenkinél tovább bírjam a terhelést a pályán. Hamar rájöttem, hogy csapatjátékban hiába van egy ember, aki hajlandó meghalni a győzelemért, ha a többi tíz számára az csak hobbi. Nem azzal van gond, hogy csak hobbi, hanem azzal, hogy aki így gondolkozik sportolás közben, valószínűleg az élet többi területéhez is így áll: a munkához, a tanulmányokhoz, a családi-baráti kapcsolatokhoz – idézte fel Bertalan.

– A kezelés alatt abba kellett hagynom a futást, mert a BEP nevű kemoterápiás protokoll nagyon legyengített. Kihullott a hajam, lefogytam, folyamatosan hányingerem volt. Alig tudtam összeszedni magam reggelente, hogy kikeljek az ágyból, és bemenjek az egyetemi előadásokra. Így a futásnak vagy bármilyen fizikai terhelésnek esélyét sem láttam, még a sétálást is nagy terhelésnek éreztem ilyen legyengült állapotban. A kemoterápiás szerek nagyon széles spektrumban mozognak, nem minden esetben okoznak ilyen mértékű legyengülést, hajhullást, hányingert. Több sorsársam van, aki a kezeléseket között is tud sportolni, akár futni. Mindenkinek a saját harcát kell megvívnia. Nekem a kezelés közben a túlélés mellett csak a gyerekkori álmok lebegtek a szemem előtt, és az egyetemi tanulmányokra koncentráltam abban a napi pár órában, amíg a hányinger-csillapító hatott, és



Thúróczy Bertalan
Futni, hinni, élni című
könyvében írta meg történetét.
Már készül a második kötet.

tudtam tanulni. A kezelés utáni hetekben ugyancsak nagyon gyenge voltam, a lépcsőfokokat is nehezen vettem. Hónapok következetes, kitartó munkája volt, míg ismét abban a tempóban, azon a távon futhattam, ahol abbahagytam a kemoterápiás kezelés előtt – emelte ki Bertalan, aki, mint mondja, már a betegsége előtt is küldetésének érezte, hogy olyan „nyomot hagyjon” a világban, amiért érdemes volt élni. – Ez a betegségem előtt konkrétan még nem fogalmazódott meg bennem, de azt tudtam, hogy ez egy rajtam túlmutató cél. Ezzel a leendőbeli céloommal nemcsak magamon, hanem az embertársaimon is segíthetek – fogalmazott.

Egy gesztus, ami visszarántotta az életbe

– A futáson túl, de a futás által kaptam egy nagyobb lelki löketet, ami segített visszatérni az életbe: csatlakoztam a BEAC atlétika-szakosztályához 2018 őszén, három évvel a gyógyulás után. Rögtön az első, hétfő esti edzés olyan pluszt adott, ami rengeteget segített a történetek feldolgozásában: Gyenes Donát atléta volt, aki biztatott és visszahúzott a csapathoz, amikor leszakadtam az edzés során. Korábban nem ismertük egymást, aznap találkoztunk először, de ő már a nulladik pillanatban kitartásra buzdított. Ezzel nemcsak azon a hétfő estén húzott vissza a futócsapathoz, hanem ezzel az apró gesztussal az életbe is

ugyanígy visszarántott. Azóta a legjobb barátok vagyunk, sőt, már-már testvéri a kapcsolatunk. Legutóbb a barcelonai félmaratonon futottunk együtt, amit Donát 68 perc alatt teljesített, én pedig 74 percnél járok jelenleg a 21 kilométeres távon. Tekintve, hogy sétálással indultam a kemoterápiás kezelés után, majd 2 óra körüli félmaratonnal, amit leszoritottam 1.45, 1.30, 1.25, 1.22, 1.20 percre és így tovább, számomra a folyamatos fejlődés, ami visszaigazolja, hogy jó úton járok a teljes testi-lelki gyógyulás felé. Még évekkkel a betegség után is így gondolom, és minden egyes futással, edzéssel, versennyel hálát adok azért, hogy egészséges lehetek és itt lehetek, élhetek – osztotta meg Bertalan, aki mindennap edz munka után, a szombat pedig a hosszú futásé. Vasárnap a teljes fizikai pihenésé.

– A futás a legjobb analógiája az életnek. Amennyit beleteszünk, annyit tudunk kivenni belőle. Ha egy célversenyre készülök, igazából nem arra a konkrét megmérettetésre edzek, hanem az élet által elém állított akadályok leküzdésére. A kezelésem megkezdése után napra pontosan három évvel például maratont futottam. Tudtam, hogy az elmúlt években megcsináltam mindennap az edzésem, hogy le tudjam futni ezt a maratont még a kemoterápiás kezelés után is. Gyerekkoromtól nap mint nap tettem azért, hogy mérnök lehessenek. Ez lehetett egy matekházi vagy később egy zárt-helyi megírása betegen, hányással küszködve is. A futásban ugyanezt a mentalitást követtem – osztotta meg Bertalan, aki a 21 éves önmagának, akinél éppen rákot diagnosztizáltak, az alábbi üzenné: „Ez itt most egy teszt az élettől, ne törj meg, tarts ki a legvégéig!”

Okoskesztyű: álomból segítség

A fiatal ráktúlélő úgy gondolja, hogy mérnöki tanulmányai és egészségügyi érintettsége vezetett ahhoz, hogy ma orvostechnikai eszközök fejlesztésével, tesztelésével foglalkozik.

– Van egy saját ötleten alapuló fejlesztésem is, egy szenzorokkal felszerelt okoskesztyű, amely a Raynaud-betegsége (perifériás keringési rendellenesség az ujjakban – a szerk.) nyújthat alternatív megoldást. Részletesebben a Futni, hinni, élni című könyvemben írok az újításról, amelyet az egyetemi tanulmányaim alatt, a diplomatervemben kezdtem el kidolgozni. Álmodom és célom, hogy ebből az ötletből terméket fejlesszek és a világszerte több millió embert érintő Raynaud-betegeken segíthessek – köztük magamon is.



A történet folytatódik...

Az orvosbiológiai mérnök elmondása szerint azért gondolta úgy, hogy megírja könyvben a történetét, mert pontosan tudja, hogyan érint lelkileg egy fiatal férfit egy hasonló diagnózis.

– Szeretném, ha tudnák a sorstársak, hogy ettől csak erősebbek lesznek, leszünk, és a legjobb része a gyógyulás után következik: olyan mentális erőt teremt a betegség leküzdésének folyamata, amiért én azóta is hálás vagyok. Ezt az üzenetet a Futni, hinni, élni könyv által tudtam eljuttatni a sorstársakhoz, akikről azóta is több tucat visszajelzés érkezett, hogy meggyógyultak, elkezdtek futni, vagy úton vannak a gyógyulás felé. A történet azonban folytatódik, és a „következő fejezeteket” épp most írom. Ez már nem a betegségről, a gyógyulásról fog szólni, hanem arról, hogy mi következik azután: hogyan érhetjük el azt, hogy egészségesebbek legyünk, mint valaha, hogyan élhetünk egy teljes(ebb) életet. Mindezt nemcsak elméleti síkon, hanem gyakorlati útmutatóval, eszközökkel, amelyeket magam is használok, tesztelek, fejleszték. Az eszközökön és tudásbázison kívül egyfajta keretrendszert, módszertant szeretnék átadni, amely segít kihasználni egy olyan szuperképességet, amellyel minden ember rendelkezik – zárta szavait Bertalan, ízelítőt adva a 2024-ben megjelenő újabb kötetéből. ●

EGYRE TÖBB

az egészség-tudatos férfi

AZ ÉVENKÉNTI SZŰRŐVIZSGÁLAT ÉLETET MENTHET. SZERENCSÉRE EZT EGYRE TÖBBEN ÍGY IS GONDOLJÁK. A 40 ÉV FÖLÖTTI FÉRFIAK TÚLNYOMÓ RÉSE PREVENTÍV JELLEGEL RENDSZEREN MEGLÁTÓGATJA AZ UROLÓGUSÁT. DR. ROSECKER ÁGNES UROLÓGUS SZAKORVOS SZERINT TRENDI LETT AZ EGÉSZSÉG.

– Van értelmük a kampányoknak, amelyek felhívják a férfiak figyelmét a szűrésnek fontosságára. Ezeknek köszönhetően is nőtt az egészségtudatos felnőttek aránya. A növekedéshez hozzájárult az is, hogy a háziorvosok a 45 év fölötti korosztályt urológiai vizsgálatra küldik – fogalmazott dr. Rosecker Ágnes. Hozzátette: ha valaki ellátogat a szűrésre, nemcsak a prosztatata vizsgálatára kerül sor, hanem a vesék, a herék és a húgyhólyag állapotáról is képet kap-

Ha valaki ellátogat a szűrésre, nemcsak a prosztatata vizsgálatára kerül sor, hanem a vesék, a herék és a húgyhólyag állapotáról is képet kaphat.

hat. Fontos kiemelni, hogy minél korábban fedeznek fel egy daganatos megbetegedést, annál nagyobb az esély a túlélésre.

– Leggyakrabban mellékhere- és prosztatagyulladással, vérvizeléssel, vizelési panaszokkal, merevedési zavarral és vesekövességgel látogatják meg a férfiak az urológust – mondta dr. Rosecker Ágnes. Leszögezte: a probléma azzal van, hogy egy férfi mikor megy el a bájával orvoshoz...

A férfiakat fenyegető egyik leggyakoribb daganatos betegség a prosztaták. Évente négy és fél ezer új esetet fedeznek fel hazánkban. Sajnos mintegy ezerötszázan bele is halnak a betegségbe. Míg Nyugat-Európában a halálzási arány 10 százalék, addig Magyarországon 30 százalék. A különbségre többek között a szűrésekben kell keresni a választ: itthon kevesebben és később mennek el évente a megelőző vizsgálatra.

Dr. Rosecker Ágnes szerint az időben felfedezett prosztaták kezelhető.

Az urológus szakorvos azt tanácsolja a betegeknek, hogy ne ijedjenek meg a vizsgálattól, ami három fázisból áll. Egyrészt van egy fizikális része, amikor a veséket, a heréket, a prosztatát tapintja meg az orvos, majd következik az ultrahang, amit végül – ha szükséges – egy PSA-vizsgálat (vérvétel) követ. ●

Dr.
Rosecker
Ágnes

UROLÓGUS
SZAKORVOS

a Kriston- módszert

Gyakran hallunk az intimtornáról, sokan ismerik is, maga a szó azóta használatos, amióta Kriston Andrea tanítja. Sajnos, nem minden intimtorna tudja azt a minőséget nyújtani az érintetteknek, amit az eredeti Kriston-módszer, ezért érdemes körültekintően választani. A módszer alternatív megoldást nyújt a férfiakat és nőket egyaránt érintő egészségügyi problémákra. Segít áthangolni a beidegződött, gyakran káros szokásokat, és a mozgás mellett a tünetek érzelmi, lelki vetületével is foglalkozik.

Jelenleg közel ötven Kriston Intim Torna tréner oktat aktív férfiakat. A szolgáltatás egyéni vagy kiscsoportos formában, személyes jelenléttel vagy online egyéni foglalkozás keretében érhető el. Magyarországon kívül a Kriston-módszert sikerrel alkalmazzák Európa számos pontján, Romániában, Németországban, Ausztriában, Szlovákiában, Hollandiában és Olaszországban.

A tünet csak jelzőlámpa

Szakértőnk, dr. Skultéti Judit 2008 óta foglalkozik a prevencióval, tanít, egészségnevelő munkát végez. Kriston-trénerként és intimorvosként holisztikus szemlélettel segít a hozzá fordulóknak feltárni egészségügyi problémáik gyökerét, és

megtalálni a megoldáshoz vezető utat.

– Az utóbbi időben jelentősen megnőtt azoknak az eseteknek a száma a praxisomban, amikor azután keresnek fel, hogy már több szakembernél jártak, számos vizsgálaton túl vannak, a javasolt terápiás lehetőségek azonban nem hoz-

ták meg a várt eredményt – kezdte dr. Skultéti Judit.

– Ennek szinte mindig az az oka, hogy az orvosi protokolljaink csak egy bizonyos körön belül vizsgálják a teendőket és nem is nézünk rá mélyebb hátterekre, befolyásoló tényezőkre vagy azok összeadódó hatására. Így fel sem merül, hogy lenne még szükséges cselekedni, változtatni. A konzultációim legizgalmasabb részei ezek, amikor a közös „kutatómunka” eredményeként rálátnak a mélyebben meghúzódó, valódi kiváltó okokra. Örökzöld témáink közé tartoznak az aranyér, székrekedés, prosztata-gondok... – részletezte az intimorvos.

– Amikor már mindenki széttárta a karját, nehéz lehet elhinni, hogy mégis van kiút. Dönthetünk úgy, hogy nem azt választjuk, hogy összeszorított foggal kibírjuk a szenvedést, hanem ugyanezt az energiát a változtatásra, további információgyűjtésre fordítjuk. Ebben tudok segíteni – fogalmazott a doktornő.



➤ A Kriston-módszert Kriston Andrea 1986 óta fejleszti. A magyar egészségóvó eljárás prevencióra és önrehabilitációra épül, célja az alhasban elhelyezkedő szervek funkcióinak javítása mindkét nem esetében, óvodáskortól időskorig terjedően. A módszer hivatásos képez az oktatás, a szexológia, a sporttudomány és az egészségkultúra területei között, komplex szemlélettel rendelkezik, egyszerre támogatja a klienseket urológiai, nőgyógyászati, proktológiai, andrológiai, szexológiai, fizikális és mentális jóllétük terén. Elsajátítva a tudatos egészségvédelem alapjait, bárki képes maga is véghez vinni a közérzetjavító folyamatot.

Nem azt jelenti, hogy elromlottunk

A háttér, a probléma kiváltó oka lehet egyénileg eltérő. A jelentkező tünet vagy tünetegyüttes gyakran csak felhívja a figyelmet arra, ami változtatásra szorul. Együttal rá is mutat, hogy mi az, amit mi tehetünk önmagunkért.

– Megismerkedhetünk azzal, ami a mi kezünkben van, a változtatás lehetőségével. Ahhoz viszont, hogy élhessünk vele, fel kell tárunk a probléma kiváltó okát. Sose felejtjük, nem arról van szó, hogy elromlottunk. Ez csak egy átmeneti zavar a „rendszerben”. A legtöbb folyamat visszafordítható, csupán hajlandóságra, belátásra van szükség. Ez valójában nagy kihívás, hiszen az egyéni konzultáción felfedezzük ugyan a háttérben megbúvó okokat, maga a változás már a kliens elhatározásán múlik – magyarázta dr. Skultéti Judit, és megjegyezte: különös, hogy reggeltől estig – és még éjszaka is – a testünkben vagyunk, mégis rendkívül keveset tudunk róla.

Rendhagyó biológiaóra

A Kriston-tanfolyamok ismeretanyaga, gondolatmenete bárki számára könnyedén értelmezhető, követhető. Bámulatos egyszerűséggel mutatja be, mi az, amiről nem beszéltek



NÉVJEGY
Dr. Skultéti Judit

intimorvos,
Kriston Intim Torna tréner
1989-ben szerzett orvosi diplomát. Szakmai pályáját a diagnosztika alapozta meg, majd az urológia (inkontinencia-, prosztataproblémák stb.) területén tett szert nagyobb jártasságra. 2008 óta kiemelt figyelmet fordít a prevencióra, tanít, egészségnevelő munkát végez, a Kriston-módszer segítségével, illetve intimorvosként támogatja a hozzá fordulókat.

TOVÁBBIÁK:
WWW.INTIMORVOS.HU

nekünk az iskolában biológiaórán. Például arról, hogy a táplálkozásunk, a széklet- és vizelet-visszatartó szokásaink, vagy éppen az öltözködésünk hogyan befolyásolják szerveink állapotát, egészségét.

– A módszer megtanít minket azokra az úgynevezett alhasvédő szokásokra, amelyek segítségével kimélni tudjuk a hasi és alhasi szerveket, az azokat ellátó ereket és kötőszövetrendszert. Ezáltal nemcsak megvédhetjük e szervek egészséges működését, de fejleszthetjük a szexuális szervek feletti kontrollt. Férfiak esetében ide tartoznak a prosztatata, a húgyhólyag, a végbél (aranyérpanaszok), a hímvessző és a herék is – részletezte a szakértő.

Tabu helyett öröm

Különösen javasolt a Kriston-módszer egészségmegőrzés céljából a prosztatata védelmére, illetve a gyulladás megszüntetésére. Kutatással igazolták a hatékonyságát a prostataműtétet követő akaratlan vizeletvesztés megszüntetésében.

A tanfolyam eredménye maga a változás, amely különféleképpen nyilvánulhat meg. Ilyen a libidó növekedése, a magömlés feletti kontroll visszanyerése, a biztos erekció, a prosztatata, a herék, a húgyhólyag egészsége, a tesztoszteronhormon hatékonyságának emelkedése, az aranyér, a herevéna-tágulat visszahúzódása, a székrekedés megszűnése, a vizelet- vagy székletmegtartási nehézség enyhülése, a termékenység növekedése. A résztvevők a nők szexuális természetével és az orgazmusukkal kapcsolatban is hasznos ismeretekre tesznek szert a foglalkozások során.

A felmérések szerint a tréningen végzett férfiak kivétel nélkül önértékelésük pozitív irányú változásáról számoltak be. ●

////////////////////////////////////

Bővebb információ:
www.intimtorna.hu

Vegye kezébe az irányítást! - Természetes megoldás a férfias problémákra.

EGY BETEGSÉG LELKI VETÜLETEI

Mind a testi, mind a lelki „egész”-ségünkre érdemes odafigyelnünk a mindennapokban, hiszen bizonyos lelkiállapotok akár egy-egy betegség kialakulásának kockázatát is növelhetik. A legtöbb, amit a család, a partner adhat, az a biztos érzelmi háttér, az elfogadás, az ítéletmentes együttérzés.

Parák András pszichológus arról beszélt, mit tehetünk a megelőzés érdekében, és hogyan őrizhetik meg önbecsülésüket, miként élhetnek ismét „teljes életet” azok, akik szembenéztek a prosztatatarákkal. A szakember arra is kitért, mire támaszkodhatnak az érintettek a betegséggel való küzdelem és a felépülés során.

Döntéseink sorozata

Az egészségügyben jelenleg terjedő holisztikus szemlélet a betegségek testi eredete mellett azok lelki okaival is foglalkozik. Sokan az orvosuk ajánlására fordulnak pszichológushoz, azonban érdemes szót ejteni két gyakori tévhitről.

Egyrészt, amikor nem értjük meg teljesen egy betegség miértjét, hajlamosak vagyunk kizárólag lelki okokra visszavezetni, de ez téves következtetés. Ahogy azt sem lehet kijelenteni, hogy egy bizonyos típusú betegség csakis egy bizonyos lelkiállapot következtében alakul ki.

Minden egyén esetében a komplex képet érdemes szemlélni, amelynek részei az adott személy életmódja, a társas kapcsolatai, a mentális állapota és az érzelmi világa is. Egyes környezeti és életmódbeli tényezők, élethelyzetek és sérülékeny érzelmi állapotok közös előfordulása vagy hosszabb

fennállása ugyanis növelheti egy-egy betegség kialakulásának kockázatát

Életmódunk jelentős mértékben a mi pszichénk-ből és döntéseinkből fakad. A dohányzás például jelentős mértékben fokozhatja a daganatos megbetegedések kockázatát, de további rizikótényező a stressz, a magányosság és az elszigetelődés is. A pszichológus hangsúlyozta: bár ezen tényezők gyakran megjelennek a daganatos betegségek hátterében, ám egyelőre még nem sikerült egyértelműen feltárni és bizonyítani, milyen közvetlen pszichológiai okok állhatnak a rák mögött.

A szégyenérzet oldása

Az egészségügyi szűrésben való rendszeres részvétel elengedhetetlen a férfiegészség szempontjából, hiszen sok rendellenesség időben kiszűrhető és orvosolható.

A prosztatavizsgálat egy invazív vizsgálat, amelyet napjainkban is negatív hozzáállás jellemez. Sokan szégyenérzettel tekintenek rá, ami az adott személyt olyan erősen stigmatizálja a férfiasságában, hogy végül inkább tartózkodik a szűréstől. Ezért kell ezen stigma oldására nagyobb figyelmet fordítani, ahogyan azt a MentsManust Mozgalom is célul tűzte ki.

Keressünk olyan elfoglaltságokat, amelyek feltöltötenek minket pozitív ingerekkel!

A mérleg két oldala

A pszichológus beszélt arról, hogy a megelőzésben a mozgásdús életmód, az egészséges étkezés és a szabadban, jó levegőn eltöltött idő mellett kulcsfontosságú, hogy rendelkezünk kölcsönös bizalomra épülő, feltöltő emberi kapcsolatokkal. A magány, az izoláció jelentősen ronthatja a gyógyulás esélyét, vagy akár a betegség kialakulásában is szerepet játszhat.

– Ügyeljünk arra, hogy a mérleg egyensúlyban legyen, azaz, hogy mai teljesítményközpontú világunkban rendelkezünk olyan energiataralékokkal (például egy-egy hobbi révén) is, amelyek védelmet nyújthatnak a mindennapi stressz ellen. Az egyensúly ugyanis könnyen felborul, a szervezet kimerül, alkalmazkodóképessége gyengül, ha nincsenek olyan tevékenységek az életünkben, amelyek pozitív ingerekkel látnak el bennünket. Ezek az erőforrások és emberi kapcsolataink abban is segítenek, hogy életerővel felvértezve, jó pszichés állapotban vágjunk bele egy esetleges betegséggel való küzdelembe.

Ne a betegségtudat domináljon!

A szakértő szerint fontos, hogy megőrizzük eredeti életritmusunkat, stabilitásunkat a diagnózis után. Ne engedjük, hogy a betegség uralkodjon rajtunk.

– A tehetetlenség és reménytelenség érzése sokat ronthat az állapotunkon, de ne feledjük, hogy teljesen nem veszítjük el az irányítást. Gyakori az is, hogy a betegségen átesett emberek mások segítségével találják meg a motivációjukat. Abból merítenek erőt, hogy átadják a tapasztalataikat, mesélhetnek arról, megosztják saját küzdelmük történetét.



pszichológus, sématerápiás konzultáns-jelölt, coach (ICF ACC) Magánszemélyekkel és szervezetekkel is dolgozik, több egyetemen és szakmai képzésen töltött be oktatói szerepet. Kutatási témái a munkafüggőség, önszabotázs, a filozófia kapcsolata a modern pszichológiával és a XXI. század kihívásainak hatása az emberi pszichére. Segítői filozófiájának központi elemei az egyensúly, a hitelesség és a kapcsolódás megélése.

Csoportos lelki támogatás

A csoportterápia hatékonyságának titka, hogy olyan biztonságos közeget teremts, ahol a meg nem élt, elfojtott érzelmek, félelmek, szorongások felszínre törhetnek, egyúttal pedig támogatást is nyújt a feldolgozásukhoz.

A prosztatarák stigmatizált helyzetben van, de éppen ezért érdemes beszélni róla és felvállalni, mert sok esetben a beteg azáltal, hogy beszél a nehézségeiről, megnyílnak előtte utak, amelyek által segítséghez juthat és nem érzi magát egyedül a problémával.

Biztos háterszág

Vigyázzunk arra, hogy a diagnózis után ne a rákról szóljon minden. A legtöbb, amit a család, a partner adhat, az a biztos érzelmi háttér, az elfogadás, az ítéletmentes együttérzés.

– Ne érezzük azt a szeretetünkkel, mintha valami nagyon más lenne, vagy megváltozott volna a betegséggel. Ha szokatlanul viselkedünk, túlzottan körberajongjuk, sajnálatot éreztetünk, vagy erőltetett tapintattal közelítünk, erősödhet benne az elzártság és az elszigeteltség érzése – mondta a pszichológus és kiemelte: a támogató partner legalább annyira felelős önmagáért, mint a társáért, hiszen csak akkor tud biztos támasza lenni, ha mind testileg, mind lelkileg kiegyensúlyozott, stabil.

– A támogatás ne csapjon át önfeláldozásba, mivel az büntudatot kelthet a betegben és mi magunk is hasonlóan érezhetünk, ha kimerülünk ebben a szerepben – magyarázta a szakember, hozzátéve: senki nem várhatja el a teljes önfeláldozást a másiktól. Mindemellett sokat tehet hozzá a kezelés sikeréhez az empátikus, humánus, őszinte orvosi kommunikáció is.

– Legyen szó daganatos betegségről, vagy bármilyen más egészségügyi problémáról, tartsuk szem előtt: nem tudunk mindent megelőzni. A testi és lelki egészségünkre azonban hatással vannak a döntéseink, így rajtunk múlik, hogy a lehető legmagasabb minőségben tudjuk-e élni az életünket, és egy esetleges harcban több vagy kevesebb eséllyel vágunk bele. Nem kell megvárni, míg a baj bekopogtat, akár már holnaptól dolgozhatunk önmagunkon, önmagunkért – zárta gondolatait Parák András. ●

A férfiaknak 45 év felett javasolt a szűrő- vizsgálat!

**Nem győzzük hang-
súlyozni, az évenkénti
szűrővizsgálat
életet menthet.**

Ha a 45 év fölötti férfiak időben részt
vennének egy vizsgálaton, az alábbi
betegségeket nem, vagy nagyon korai
stádiumban fedeznék fel a szakorvosok.

Az urológiai vizsgálat

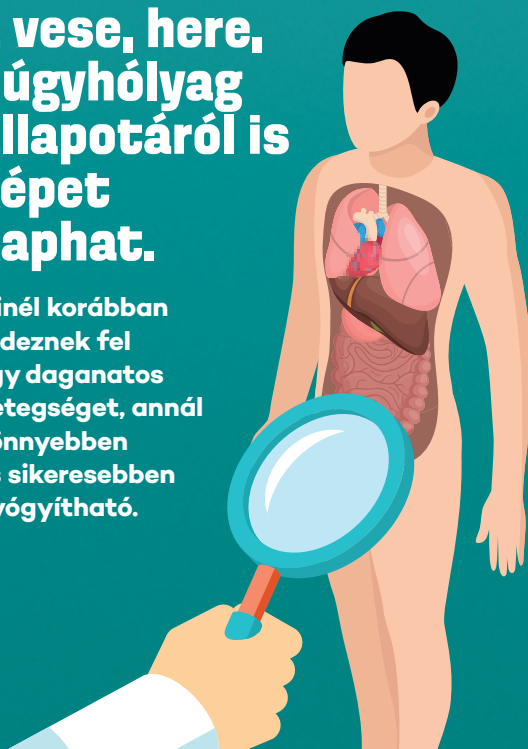
- egy fizikális vizsgálatból (vesék, herék, prosztata tapintása),
- egy ultrahangból,
- szükség esetén vérvételből (PSA) áll.



**Ha egy 45+-os férfi
ellátogat egy
urológiai szűrésre,
akkor a prosztata
állapotán kívül:**

**a vese, here,
húgyhólyag
állapotáról is
képet
kaphat.**

Minél korábban
fedeznek fel
egy daganatos
betegséget, annál
könnyebben
és sikeresebben
gyógyítható.





A férfiak leggyakoribb panaszai és betegségei, mellyel urológushoz fordulnak:

- jóindulatú prosztata-megnagyobbodás
- a prosztata gyulladással megbetegedése
- **prosztatatarák**
- **vizelettartási gondok,**
amelyet okozhat prosztata-megbetegedés is
- **merevedési zavar**
leggyakoribb oka az érlemeszesedés, de vérnyomáscsökkentő gyógyszerek hatása is lehet

A prosztatatarák - korai stádiumban tünetmentes -

évente 1500 férfiéletet követel hazánkban,

pedig jól szűrhető és gyógyítható daganatos megbetegedés.

TÜNETEI IS NEM SPECIFIKUSAK LEHETNEK:

- **gyakori vizelési inger**
- **vizelési nehezítettség**
- **vizeletelakadás**
- **véres ondó**
- **derékfájás**



A MentsManust - November Magyarország Egyesület alapítója és elnöke.

Közel 15 éve foglalkozik a férfiak egészségével és próbálja minél több férfi figyelmét felhívni az őket érintő betegségekre. Holisztikus coachként dolgozik azokkal, akik egyensúlyra törekednek, önmaguk megtalálásában várnak segítséget, egy boldogabb életre vágyanak. Kétgyermekes családapaként kiemelten fontosnak tartja, hogy mit ad át a gyerekeinek és a környezetének.

WWW.HONTIDANIEL.HU
WWW.FERFICOACH.HU

NÉVJEGY

Honti Dániel
László

ZÁRÓGONDOLATOK KEDVES OLVASÓ, AZ ÉLET SZÉP!

Az élet szép, de ezt sokszor nem látjuk, pedig csak ki kellene nyitnunk a szemünket. Rengeteg lehetőségünk van arra, hogy azzá tegyük, de beleragadunk a mókuskerékbe, a traumáinkba vagy 22-es csapdájának vélt helyzeteinkbe.

Van kiút és nem vagy egyedül!

Az első, hogy tudatosítjuk: az egészségünk nem magától értetődő, igenis tenni kell érte. A „várunk, míg komolyabb bajunk lesz” ideje lejárt. Kezdjük el felelősséget vállalni az egészségünk iránt, a testünk hosszú, gondtalan étellel hálálja meg a törődést.

Önmagunkért történő felelősségvállalásunkat érdemes lenne az egészséges táplálkozással, a rendszeres mozgással és mentális egészségünkre való odafigyeléssel kezdeni. Építsünk be olyan új szokásokat, rutinokat a mindennapjainkba, amelyek testünk, szervezeteink védelmét, a vitalitásunkat szolgálják.

Rendszeres mozgással a krónikus betegségek 65%-a megelőzhető. Amennyiben csökkentjük a hús-, tej-, cukorfogyasztást és helyette megfelelő mennyiségű zöldséget, gyümölcsöt eszünk és vitaminokat szedünk, akkor még egy lépést tettünk az egészségünk felé. Ha mindemellett a mentális egészségünkkel is foglalkozunk – például stresszkezelés, traumáink feldolgozása, belső egyensúlyunk megeremtése –, elmondhatjuk, hogy rengeteget tettünk önmagunkért.

Ahogy azt többször említették a szakemberek ebben a kézikönyvben, a legtöbb betegség lelki eredetű, ami abból is fakadhat, hogy teljesen elfojtjuk az érzelmeinket. Csak gondolkodunk, megmagyarázzuk az eseményeket, a történéseket, és az érzéseinket egy dobozba zárjuk. Pedig attól, hogy elnyomjuk őket, még léteznek és velünk, a részeink maradnak.

Mi, férfiak a múltunk, a neveltetésünk, a környezetünk, a szülői minták és életeményeink hatására számtalanszor próbáljuk tagadni az érzelmeinket, ám így képtelenek vagyunk teljes életet élni.

Érezni NEM A GYENGESÉG jele, sőt!

Minél inkább felvállaljuk önmagunkat, annál boldogabbak és egészségesebbek leszünk. Mondhatnánk azt is, hogy érzelmeink felszabadítása által válunk erősebbé és bátrabbá, mivel a lélek egyensúlyra és szeretetre törekszik.

Sokszor a testünkkel azonosítjuk magunkat, pedig ebben a testben egy lélek is lakozik. C. S. Lewis szavaival élve: „Neked nincs lelked. Te lélek VAGY. És van egy tested.”

Száguldó világunkban úgy érezzük, hogy nincs időnk önmagunkra. Sok férfitársam a munkába menekül, így a saját áldozatává válik. Eltelik az élet és egyszer csak azon kapjuk magunkat, hogy nem is éltünk igazán.

Testünk, mint egy műszerfal folyamatosan jelez, ha valami nincs rendben. A kérdés, hogy meghalljuk, érezzük vagy látjuk-e ezeket? Észrevesszük-e a sárga jelzést vagy megvárjuk, hogy piros legyen, amikor már (autó)mentőt kell hívni?

Mire és miért várunk? Most van most! Ha nem kezdjük el a változást és határozzuk el magunkat az egészségünk és a családunk mellett, akiknek fontosak vagyunk, akkor a teljes életet csak tologatjuk magunk előtt. Álljunk bele, legyünk tőkösök! Vállaljuk a felelősséget, és nemcsak az üzleti életben, hanem ami a legfontosabb, az egészségünk iránt is!

Egy ősi kínai mondás szerint „A kialakult betegséget kezelni olyan, mintha akkor kezdenénk kutatásni, amikor megszomjaztunk.”

Ezt a kézikönyvet azért írtuk, hogy a férfiaknak legyen egy mankója, amire támaszkodhatnak, amit forgatni és olvasni tudnak. Rengeteg információt gyűjtöttünk össze, ami abban segíthet, hogy a változás már MA elkezdődhessen. Legyen meg a szándék, korbácsoljuk fel az akaraterőnket, szilárdan határozzuk el magunkat a célunk mellett, és tegyük meg az első lépéseket!

Sosincs késő elkezdni, nem vagy egyedül!

Légy bátor és kérj támogatást, legyen az egy orvos, pszichológus, coach, dietetikus, edző, férfikör, de lehet az a barátod, a feleséged, a barátnőd vagy bármilyen más szakember.

Cselekedj, mert fontos vagy!

**KIVÁLÓ EGÉSZSÉGET
ÉS BOLDOG LÉTEZÉST KÍVÁNK:
HONTI DÁNIEL LÁSZLÓ**



MENTS MANUST (MOVEMBER MAGYARORSZÁG) EGYESÜLET

www.mentsmanust.hu

1155 Budapest, Mézeskalács tér 12. II. em 1.

Adószám: 18647103-1-42

Bankszámlaszám: 16200106-11611408 • IBAN: HU86 1620 0106 1161 1408 0000 0000
S.W.I.F.T. BIC: HBWEHUHB • MagNet Magyar Közösségi Bank Zrt.

PayPal: [PayPal.Me/mentsmanust](https://www.paypal.com/mentsmanust)

IMPRESSZUM

**A „LÉGY TÖKÖS” CÍMET VESELO KIADVANY A BIOTECHUSA TAMOGATASAVAL,
A MENTS MANUST MOZGALOM KOORDINALASAVAL VALOSULT MEG.**

Projektkoordinátor: Gecsei Ádám, Gondár Flóra

Szöveg: Becsei Tímea, BioTechUSA, Gecsei Ádám, Gondár Flóra, Honti Dániel László, Paul Ágnes

Szerkesztés: D. Pusztai Andrea

Korrektúra: Johannes Gertrúd

Grafikai munkák, tipográfia: Máró Krisztián

A kiadványt szakmailag lektorálta: dr. Rosecker Ágnes

A 8–9. oldalakon szereplő adatokat a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő küldte meg részünkre.



mentsmanust
A Movember Mozgalom támogatója



BioTechUSA™