

Lubuski Movember

# Nie milcz w chorobie, mów

**Zielonogórzanin przeszedł operację prostaty.** – Kiedy Zbyszek zobaczył wyniki, świat się nam zawalił. Ale porozmawialiśmy – opowiada jego żona, słuchaczka Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Szymon Płóciennik

Listopad to miesiąc walki z tzw. męskimi chorobami – rakiem prostaty i jąder. Od angielskich słów November (listopad) i moustache (wąsy) powstała nazwa Movember. Po polsku można tłumaczyć ją jako Wąsopad. To hasło akcji, która ma na celu zachęcenie mężczyzn do badania się i odrzucenia wstydu, jakim dla wielu są męskie choroby.

Seniorzy z zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku spotkali się z Piotrem Bromberem, dyrektorem lubuskiego oddziału NFZ. Dzielili się swoimi doświadczeniami, mówili o profilaktyce, o tym, jak odpowiednio wcześniej wykryć chorobę i co zrobić, żeby jej uniknąć. Spotkanie nie było wcale dla studentów proste. Chociaż seniorzy z UTW są na co dzień nad wyraz aktywni, gdy przyszło im opowiedzieć o swoich problemach ze zdrowiem i doświadczeniach z wizyt np. u urologa, na początku na sali panowała cisza. Panów zachęciły dopiero panie, które chętniej mówiły o przeżyciach swoich mężów, bliskich. Trzeba było dłuższej chwili, żeby przelamać nieśmiałość seniorów.

## NIE BAĆ SIĘ DRASTYCZNYCH CIĘĆ

Pan Zbigniew 10 lat temu przeszedł operację prostaty. – Antygen PSA we krwi miałem zawsze podwyższony. W końcu musialem pojechać do szpitala w Bydgoszczy, zrobić ze sobą prawdziwy porządek – tłumaczy. – Panowie, nie bójcie się drastycznych cięć. Trzeba po pierwsze – rozmawiać o chorobie, a po drugie – jak coś się dzieje nie tak, trzeba umieć temu podolac. Wiem, że teraz się zastanawiacie: „A po cholere mam publicznie o tym mówić?”. A właśnie po to, żeby innym było łatwiej się zmierzyć z problemem, kiedy on nastąpi – mówił kolegom z UTW.

Zbigniewowi w chorobie pomagała żona Zofia. – Ja w tej Bydgoszczy, kiedy mąż miał operację i się do niej przygotowywał, spędziłam kilka tygodni. W szpitalu były całe piętra panów z męskimi chorobami. Ile ja się napatrzyłam na mężczyzn młodych, w średnim wieku i na mocno starszych. Dla niektórych było już za późno na ratunek. Stąd wiem, jak ważne jest to, żeby regularnie się badać. Mąż po operacji to robi – opowiadała.

Zofia zachęca innych seniorów, żeby koniecznie rozmawiali ze so-

bą o trudnych sprawach zdrowotnych. – Choć wiem, że czasem niełatwo jest o tym mówić. Ale warto.

– Żyję i mam się dobrze. Żonie wciąż się podobam – uśmiecha się Zbigniew.

Zofia przytakuje. – Kiedy Zbyszek zobaczył wyniki, w pierwszej chwili świat się nam zawalił. Ale wtedy tłumaczyliśmy sobie, że świat się wcale nie wali, że medycyna poszła do przodu.

I dodaje: Nie róbcie z choroby tajemnicy, bo jaka to tajemnica?

## STEFAN: PRZECIEŻ BYLIŚMY SPORTOWCAMI

Stefan, dziś po osiemdziesiątce, w przeszłości był zawodowym sportowcem. Biegał na 400 i 800 metrów. Myślał, że jest niezniszczalny. – Spotkałem w „Nigerze” Edzia Czernika, naszego mistrza w skoku wzwyż. Rozmawialiśmy też o zdrowiu. Gdyby ktoś nam kiedyś powiedział, że będziemy w przyszłości chorowali na jakieś poważne choroby, wyśmialibyśmy go. Wydawało nam się, że jesteśmy niezniszczalni. Przecież byliśmy sportowcami, zawsze zdrowymi – opowiadał.

Stefan jest wdzięczny żonie. To dzięki niej („pod pistoletem”, jak mówi) poszedł do urologa, dostał skierowanie na kolonoskopię. – Wyniki były kiepskie, lekarz rodzinny się przeraził. Ale zaczęło się leczenie, opanowaliśmy sytuację. W szpitalu w Nowej Soli wycięto mi kawałek jelita. Dziś jest już dobrze – tłumaczył kolegom z UTW.

## ZAUFAĆ LEKARZOWI

Pan Bolesław wspominał o strachu, kiedy podczas jednej z wizyt u urologa okazało się, że ma podwyższony antygen PSA. – Przeraziłem się. Wyniki były zaskakujące, dlatego że wcześniej zawsze były dużo lepsze. A z urologiem mam kontakt dwa, trzy razy w roku. Lekarz dał mi skierowanie na powtórne badanie, już było w porządku. Później powiedział mi, na co powinienem zwracać uwagę – opowiadał.

– Pamiętajcie, że nie zawsze PSA jest wskaźnikiem. Różnie to bywa – wtrąca się Zofia.

– Ważne, żeby wątpliwościami podzielić się z lekarzem. I zaufać mu. Czasem słyszę opinię: „Lekarz był niekompetentny”. Słuchajcie, ani mnie, ani wam trudno jest ocenić, czy ten lekarz taki był. Uczyl się, szkolic. Ma wiedzę i kwalifikacje. Zaufajcie mu, bo to jest bardzo



• Słuchacze UTW opowiadają o chorobach Piotrowi Bromberowi, szefowi lubuskiego NFZ

FOT. WŁADYSŁAW CZULAK / AGENCJA GAZETA

## Rozmowa o badaniach „Seniorzy dali radę”

**SZYMON PŁÓCIENNIK:** Skąd pomysł na spotkanie akurat z seniorami?

**PIOTR BROMBER, DYREKTOR LUBUSKIEGO ODDZIAŁU NFZ:**

– Bo kto inny niż dojrzały mężczyzna powie młodemu mężczyźnie, że warto się badać? I że „męskie” jest nie ukrywanie, że temat nie ma, ale właśnie powiedzenie sobie: „Chciałbym się zbadać albo mam z czymś problem zdrowotny”. Nauczmy młodych mężczyzn prawidłowych postaw. Wskazujemy im do-

bre przykłady. Tym bardziej iż dostrzegam coraz większy rozdźwięk pomiędzy oczekiwaniami a kondycją ludzi młodych. To jest pokolenie wychowane na grach, w których każdy ma co najmniej kilka żyć.

**Jakie pytania powinni zadać sobie mężczyźni w związku z akcją Movember?**

– Dlaczego tak się dzieje, że chorujemy na tzw. męskie choroby? Czy myślimy o naszym zdrowiu, zanim zaczną się poważne objawy? Czy przypadkiem nie wsty-

dzimy się o tym mówić? A może uważamy, że rozmawianie na „te” tematy jest mało męskie? Bądźmy w rozmowach tak odważni, jak seniorzy z UTW. Panowie „po zachęceniu” podjęli się tego tematu, odważnie mówili o swoich doświadczeniach. Nie przyszło im to łatwo, ale dali radę. Zmierzyli się ze słabością.

**Wiele osób narzeka, że problemem są długie kolejki np. do urologa.**

– Często słyszę: „Co z tego, że chcę pójść do lekarza, jak trzeba tak dłu-

go czekać?” Tak naprawdę to jest tylko wymówka. Często słyszę też, że ktoś trafił do lekarza „przez przypadek”. Nie traktujmy swojego zdrowia jak przypadek. Dbajmy o nie tak, jak byśmy zadbali o najlepszy samochód.

Ostatnio słuchałem rozmowy z jednym z muzyków młodego pokolenia, hip-hop. Powiedział, że „chcemy żyć na przeżyć”. Dlatego, jeżeli chcecie żyć, a nie przeżyć, to dbajcie o swoje zdrowie, badajcie się, żyjcie świadomie. ●

PARTNER WYDANIA



ważne – tłumaczył Piotr Bromber, dyrektor lubuskiego oddziału NFZ.

## POMÓGŁ KUZYN Z USA

Teresa wspominała, że członków jej rodziny do wizyty u lekarza zachęcił kuzyn, który przyjechał z USA. – Tam w ramach ubezpieczenia badania kontrolne były obowiązkowe. Podczas spotkania spytał: „A wy, panowie, badacie się?”. Oczywiście w odpowiedzi usłyszał śmiechy-chichy, „Jak to, przecież my jesteśmy młodzi, nam nie jest”. Ale jakoś uda-

ło mu się namówić kilka osób do wizyty u urologa. I co się okazało? Że jeden miał problemy. Ale że dowiedział się o tym odpowiednio wcześniej, można było rozpocząć leczenie.

Krzysztof, odkąd skończył 45 lat, co roku bada się profilaktycznie. – Mój lekarz rodzinny czasem sam proponuje mi zrobienie dodatkowe badania, o którym nie słyszałem. Wiem, że jeśli będę chory, dowiem się o tym odpowiednio wcześniej. Będę miał szansę na wyleczenie – mówi.

Seniorzy podkreślają, że bardzo ważne, żeby o chorobie czy niepokojących objawach porozmawiać z bliską osobą. Czasem jest to żona, w innym przypadku koleżdy.

Zanim mężczyzna się przelamie Zdaniem Tadeusza potrzeba czasu, zanim mężczyźni przelamają wstyd i będą częściej rozmawiali o trudnych chorobach. – Pamiętajmy, ile czasu potrzebowały kobiety, zanim temat raka piersi czy szyjki macicy stał się powszechny. Dzisiaj

nikogo nie dziwią mammobusy, mówi się o cytologii, to normalna sprawa. Ale ile czasu minęło, zanim tak się stało. Może mężczyźni też potrzebują takich organizacji, jak u kobiet Amazonki? – zastanawia się.

Niektórzy seniorzy uważają, że jednym z powodów niechęci przed badaniami jest strach przed wykryciem choroby. I nie zawsze można porozmawiać z doktorem w komfortowych warunkach. Czasem rozmowie przysłuchuje się pielęgniarka, która „przewraca oczami”.

– Panowie, czy obecność pielęgniarki ma spowodować, że nie przelamamy wstydu? Tak nie może być – mówi Bromber. – Wiem, że to wszystko jest trudne. My staramy się zwiększać dostępność urologów, ale też wiemy, że kluczowa jest rozmowa i uświadomienie, jak ważna jest odpowiednia postawa. Styl życia. Przelamanie wstydu przed zrobieniem badań, regularność tych badań – tłumaczył. ●