

## **Dávidné Vékony Sarolta**

Egészségfejlesztő mentálhigiénikus

Dávidné Vékony Sarolta vagyok. 2019-ben melldaganattal diagnosztizáltak, 2020-ban fejeződtek be a kezeléseim. A hosszú hónapok alatt, amíg a kezeléseim zajlottak, láttam azokat a réseket, ahol sokkal több támogatásra, információra lenne szüksége a betegeknek és a hozzátartozóknak. Elmélyültem a témában és végül annyira elköteleződtem mellette, hogy elvégeztem a Miskolci Egyetem Egészségügyi Karán az egészségfejlesztő mentálhigiénikus másoddiplomás képzést, hogy professzionális segítséget tudjak nyújtani bárkinek, legyen az betegtárs, vagy hozzátartozó. Saját érintettségem okán a mellrák területén vagyok leginkább tájékozott, ezért a melldaganatos betegeknek és hozzátartozóiknak tudok a legszélesebb körben segíteni, de más típusú daganatban szenvedőket is várok sok szeretettel.

### **Témák, amikben segíthetek:**

Most kaptam a diagnózist, meg vagyok rettenve, nem tudom, hogy mi lesz velem.

Hogyan tudom végigcsinálni a kezeléseket, mi vár rám? Mit tehetek magamért testileg és lelkileg, hogy könnyebben viseljem ezt a rettenetes időszakot?

Most tényleg harcolni kell? Vagy úgy is végig lehet menni a gyógyulás útján, hogy ezt nem harcnak fogjuk fel? Hiszen a rák is mi vagyunk.

Annyit hallok manapság az öngondoskodásról, az önegyüttérzésről. Hogyan lehet ezt megtanulni és egyáltalán érdemes a gyógyulás alatt ezzel foglalkozni?

Rengeteg információt találtam a neten, de el vagyok veszve, nem tudok kiigazodni közöttük. Hogyan döntsem el, hogy mi hiteles és használható számomra?

Szükségem lenne információra, de nincs kedvem utánaolvasni, nem szeretnék ezzel foglalkozni. Hogyan juthatok hozzá célzottan az engem érdeklő információkhoz, anélkül, hogy bele kéne ásni magam?

Sokat stresszelek, szorongok, sőt, néha rettegek. Ez normális? Honnan tudhatom és mi az a szint, ami már szakember segítségét igényli? Kihez fordulhatok? Illetve hogyan tudom saját magam csökkenteni a szorongásomat?

Milyen módszerekkel és hogyan tudom élhetőbbé tenni a hétköznapijaimat? Milyen hasznos gyakorlati tanácsok, tippek vannak, amik átsegítenek a gyógyulás különböző fázisain?

Hogyan mondjam el a gyerekeimnek, a családomnak, a főnökömnek, hogy beteg vagyok? Mit érdemes mondani és hogyan?

Mik a jogaim betegként? Hogyan tudom érvényesíteni őket? Hogyan érdemes kommunikálni az egészségügyi személyzettel?

Engem érdekel a rák lelki oldala. Milyen lehetőségeim vannak, ha szeretnék ezzel foglalkozni?

Érdemes csatlakozni betegtársakhoz, önségítő csoportokhoz, (mell)daganat témájú online csoportokhoz, betegszervezetekhez? Mik ezek a csoportok és hol találom meg őket?

Szeretném, ha valaki, aki érti, hogy min megyek keresztül, fogná a kezem, akár végig is kísérne az úton, vagy mehetnék hozzá bármikor, amikor támogatásra van szükségem.

Véget értek a kezeléseknél. Túl vagyok rajta, de légüres térben érzem magam. Hogyan tovább? Mit tehetek magamért, a testi és lelki regenerálódásomért?

Lehet, hogy az átéltek hatására poszttraumás stressz szindrómám van? Hogyan ismerjem fel a jeleket és mit tehetek?

Lehet a ráknak pozitív hatása a személyiségre? Mit jelent a poszttraumás növekedés? Honnan tudhatom, hogy ez nálam megtörtént és ez miért jó nekem?

Hozzá tartozóként hogyan tudom támogatni ebben a helyzetben a szerettemet és mit tehetek a saját lelki egyensúlyom megőrzése érdekében?

### **Mi történik a konzultáción?**

A konzultáción a rendelkezésre álló időn belül átbeszélünk minden, téged érdeklő témát. A leggyakrabban felmerülő problémákról előre összeállított és kinyomtatott anyagokkal várlak, amiket rád szabunk és kiegészítünk a te egyéni szempontjaid, igényeid, szükségleteid alapján. Ha nem feltétlen információra van szükséged, hanem beszélgetni szeretnél valakivel, aki megért, meghallgat és tudja, hogy min mész keresztül, akkor is várlak szeretettel. Abban támogatlak, amiben neked van szükséged rá.

### **Ami még fontos:**

Nem vagyok orvos;  
Nem vagyok pszichológus;  
Nem végzek terápiát;  
Csak 18 év feletti betegeket, illetve hozzátartozóikat tudom fogadni;  
A mentálhigiénés kompetenciakörömet betartom.

Bejelentkezni a honlapon, illetve az alábbi elérhetőségeimen keresztül lehet:

Mobil: +36 70 557 2317

E-mail: [dvsarolta@gmail.com](mailto:dvsarolta@gmail.com)

Konzultáció ára: 12 000 Ft/50 perc.

Várom minden érintettet és hozzátartozót sok szeretettel!