



„Barátaink a gyógyulásban”

REGIONÁLIS EGÉSZSÉGÜGYÉRT ALAPÍTVÁNY

Regea Alapítvány

A Regionális Egészségügyért Alapítvány 2010-ben alapult, székhelye Eger. Működési területe: Eger, Miskolc, Salgótarján, Edelény, Hatvan.... és ahová hívnak minket.

Célunk:

- A daganatos betegségek kialakulásának **megelőzése** – szűrővizsgálatok népszerűsítése
- A betegség orvosi kezelését kiegészítő, **gyógyulást segítő módszerek** (alap a Simonton módszer) megismertetése, lelki gondozás.
- A daganattal érintettek életminőségének javítása.
- Rekreáció – **visszaailleszkedés** az egészségesek világába.

Tevékenységi körünk:

Daganatos betegek és hozzátartozóik **komplex, holisztikus** megközelítéssel történő pszichoszociális rehabilitációjában való segítségnyújtás.

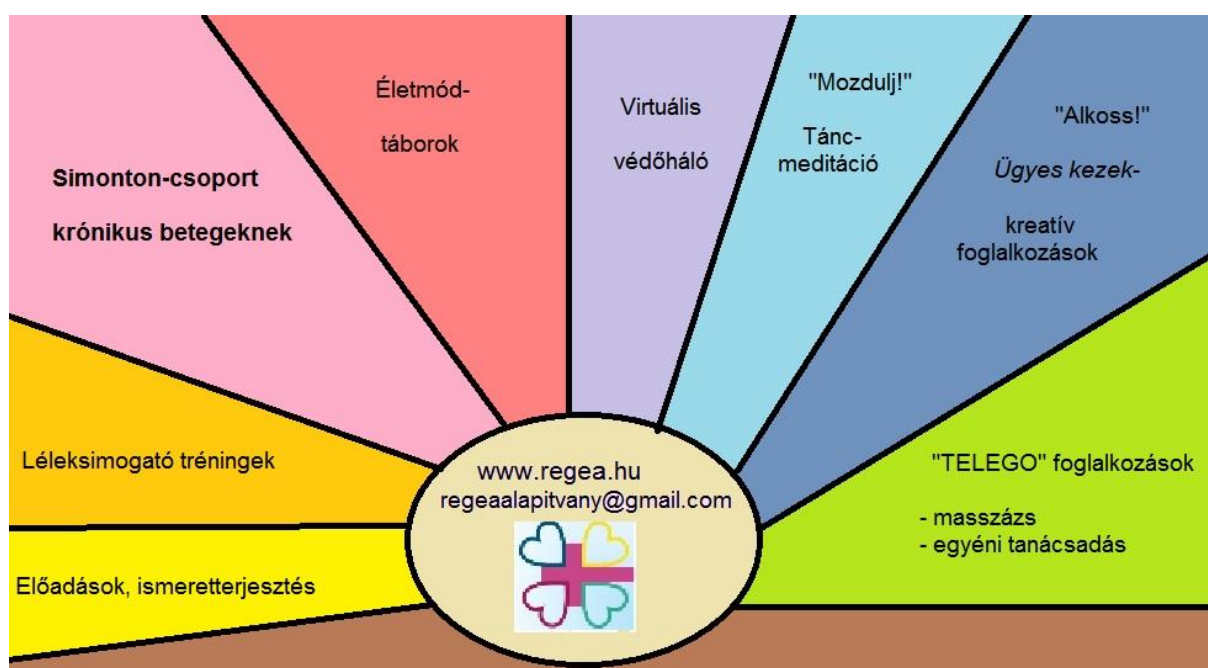
Szolgáltatásainkat magánszemélyek támogatása és az elnyert pályázati lehetőségek révén **ingyenesen** vagy részben ingyenesen vehetik igénybe a hozzánk fordulók.

Mottónk:



Komplex tevékenységünk összetevői:

- Csoportokat szervezünk a daganatos betegséggel érintettek számára ahol megismertetjük őket a Simonton- módszerrel. A módszer alkalmazásának kedvező hazai tapasztalatai vannak.
- Személyre szabott egyéni foglalkozásokat biztosítunk annak, aki nem tud az állapota miatt a csoport munkájába bekapcsolódni,
- A tanfolyamot elvégzett betegeink kérésére hoztuk létre a Simonton-klubot, ahol rendszeres, tematikus klub-foglalkozások során egészséges életmóddal kapcsolatos előadásokat hallgathatnak, a sorstársi közösség megtartó erejét élvezhetik.
- Orvos-beteg találkozókat, előadásokat, kirándulásokat, túrákat, sport programokat, kreatív foglalkozásokat szervezünk....
- A régió városaiban tartott csoportok résztvevőinek összefogására hoztuk létre a titkos és nyílt facebook-csoportjainkat, igen aktív tagokkal. Ily módon virtuális védőhálót működtetünk.
- Évente megrendezett életmód-táborunk a hivatalos egészségügyi ellátásból teljességgel hiányzó rehabilitációt kívánja pótolni.



Csoportjaink életéből: Simonton-csoport, klubfoglalkozások, utolsó kemosok megünneplése, karácsony.... Sorstársak és barátok.



Kirándulások, túrák



Életmód-táboraink pillanatképeiből:



Mi volt a legfontosabb a táborban?

- **Tünde** „Mindenkinek két élete van. A második akkor kezdődik, amikor rájössz, hogy csak egy van. Nekem ez a bizonyos 2. most kezdődött el. Eddig nagyon sok mindenből kimaradtam, a tudatlanságom folytán. Nekem most nyílt ki a világ, most kezdek el élni.”
- **Icus** „A félelmeimet én magam gyártom, és bennem van, hogy le tudjam győzni. Rajtam múlik, hogy le akarom-e győzni vagy sem.”
- **Adrien** „Újabb kapuk nyíltak, amik megmutatják, milyen jó, hogy én én vagyok!”
- **Kriszti** „Nekem eddig a félelmeim által megszünt a jövő. Most – segítséggel – ki tudtam mászni belőle. A tisztánlátás és a jövőbe nézés a legfontosabb, és már nem magam nélkül képzelem el a jövőt.”

Közéleti megjelenéseink: az Élet fájának elültetése a miskolci Megyei Kórház Onkocentruma előtt, Regea Liget ültetése Egerben, karácsonyi ünnepség az onkológián...



„A Regionális Egészségügyért Alapítvány köszönetét, és nagyrabecsülését kívánja kifejezni a Klinikai Onkológiai és Sugárterápiás Centrum orvosainak és gyógyító szakembereinek a lelkiismeretes munkájukért. Hálásak vagyunk azért, hogy itt a beteg testi gyógyításán túl a lelki gyógyulását is fontosnak tartják és az orvos-beteg együttműködésével igyekeznek ezt megvalósítani.

Megtisztelő öröm számunkra, hogy ennek az együttműködésnek a fenntartásában számítanak az Alapítvány szakembereinek a segítségére.

Azt valljuk, hogy a beteg ember megfelelő tudás birtokában képes mozgósítani a gyógyulása érdekében a belső erőforrásait.

Hiszünk a sorstársközösség gyógyító erejében.

Legyen ez a fa az ÉLET FÁJA, amely egyaránt ad erőt az erre járóknak a gyógyításhoz és a gyógyuláshoz, és azt szimbolizálja, hogy a rák túlélhető.”

Munkatársaink:

Önkéntesként tevékenykedő **multidiszciplináris munkacsoport**, melynek tagjai: onkológus orvos, családorvos, természetgyógyász-orvos, pszichiáter, klinikai szakpszichológus, dietetikus, gyógytornász, személyes erőforrásainkat fejlesztő tréner, lelkes, természetgyógyász, gyógymasszőr, jóga és gerincjóga-oktató, életmód-tanácsadó, valamint gyógyult betegek, akik önkéntesként tevékenykedve segítik sorstársaikat.

Elnök: dr. Psenyeczky-Szikszay Ádám Csaba (szülész-nőgyógyász szakorvos)



Nap mint nap találkozom az élet legmeghittebb pillanatával a születéssel. Úgy gondolom, hogy az élet további szakaszaiban is legalább ilyen törődéssel, gondoskodással érdemes egymás felé fordulnunk. Orvoscént és szakorvos kollégáimmal konzultálva segítem és irányítom az alapítvány munkáját.

Ügyvivő, kapcsolattartó, oktató tréner: Psenyeczky-Nagy Klára (címzetes főiskolai docens)



Többféle, speciális tudásomat, tapasztalatomat hasznosítom az alapítvány munkájában:

- akkreditált pedagógus-továbbképzések,
- vezetőképzés,
- Thomas Gordon módszer szerinti kommunikációs-, konfliktuskezelő-, asseritivitás- és hatékonyságfejlesztő tréningek oktatója vagyok.

Saját életemben tapasztaltam meg, milyen nehéz, embert próbáló feladat megküzdeni egy alattomosan támadó kórral, a daganatos betegséggel.

Három dolognak köszönhetem azt, hogy egészséges, teljes életet élhetek, dolgozhatok:

1. mindig igyekeztem egészségesen élni,
2. figyeltem a testem jelzéseire, időben elmentem a szűrővizsgálatokra,
3. nagyszerű orvosaim és kiváló segítőim voltak, akik gyógyítottak, és segítséget adtak a testi-lelki felépülésemhez.

Hiszem, hogy ami nekem sikerült, az másoknak is sikerülhet! Ezért lettem az alapítvány eszmei létrehozója.

Szeretném azt a segítséget, amit én kaptam, meghálálni, és többszörösen tovább adni. Az alapítványi munkámban és a tréningeken segítséget kínálok a gyógyulni vágyóknak, a gyógyultaknak és a hozzátartozóiknak is.

Szakmai vezető: Fodorné Vincze Anna (klinikai szakpszichológus, Simonton-, és edukációs-csoport tréner)



A Simonton-módszert oktatom daganatos betegeknek.

Megtapasztaltam és hiszem, hogy **a rák gyógyítása elképzelhetetlen a pszichés tényezők figyelembevétel nélkül. Belső öngyógyító erőink sikeresen mozgósíthatók betegségeink nagy részénél, valamint hatalmas gyógyulást segítő potenciál rejlik a sorstársi közösségekben.**

Szeretettel várok mindenkit, aki szívesen megismerné és elsajátítaná a módszert, aki szeretné mozgósítani saját, belső öngyógyító erőit a rák leküzdésére, életminősége javítására, a kezelések mellékhatásainak csökkentésére. Olyan betegeket várok, akik vállalják az aktivitást, a rendszeres gyakorlást. Cserébe egy jó hangulatú csoportot kínálunk, ahol elsősorban az egészségről, az egészség visszaállításának lehetőségéről lesz szó.

Szeretnék tabukat, tévhiteket döntögetni! Többek közt azt a tabut is, hogy a rák = halál, és aki ezt a diagnózist kapja, azt lehet temetni. Vagy azt a tévhitet, hogy nem jó erről beszélni, pláne rákos betegek csoportjába járni, mert ott csak siránkozás zajlik- holott ezeken a csoportokon olyan jó a légkör, és akkora közös nevetések vannak, hogy kívülről is benéznek, mi történhet itt. 8 éve vezetek folyamatosan Simonton-csoportokat Egerben, 6 éve Miskolcon, nagyon szép történeteket tudnék mesélni, betegségről, gyógyulásról, gyűlölködésről, megbocsájtásról, barátságról, szeretetről. A csoporttagok általában szeretnének együttmaradni a tanfolyam után is, erre találtuk ki a Simonton-klubot. Rendszeresen találkozunk, gyakorolunk, beszélgetünk, értékes emberek előadásait hallgatjuk, szóval töltökezzünk. Mert mi már tudjuk, hogy erre nagy szükségünk van.

Szeretném, ha minél többen elhinnék, megtapasztalnák, hogy a rák is csak olyan betegség, mint a többi, meg kell keresni a lehető legjobb orvosi ellátást, de a legtöbbet mi magunk tehetjük a gyógyulásunkért! Ha aktívan gyakoroljuk belső öngyógyító erőink mozgósítását, ha alakítunk szemléletmódunkon, és életmódunkon, ott, ahol szükséges, ha jó, erős, életfontosságú és életben tartó célokat találunk, minden tőlünk telhetőt megtettünk a gyógyulásunkért. Ha pedig még azt is sikerül megfejtetni, miért kaptuk ezt a feladatot (nem büntetést!), amit a rák jelent, elégedetteké válhatunk, ami sokszor több, mint a boldogság.



Kreatív igazgatónk, Tarjányi Melinda, és az „Ügyes kezek” alkotói. Kavicsfestés, gyöngyszövés, karácsonyi mécesstartó és húsvéti koszorú készítés, selyemfestés....



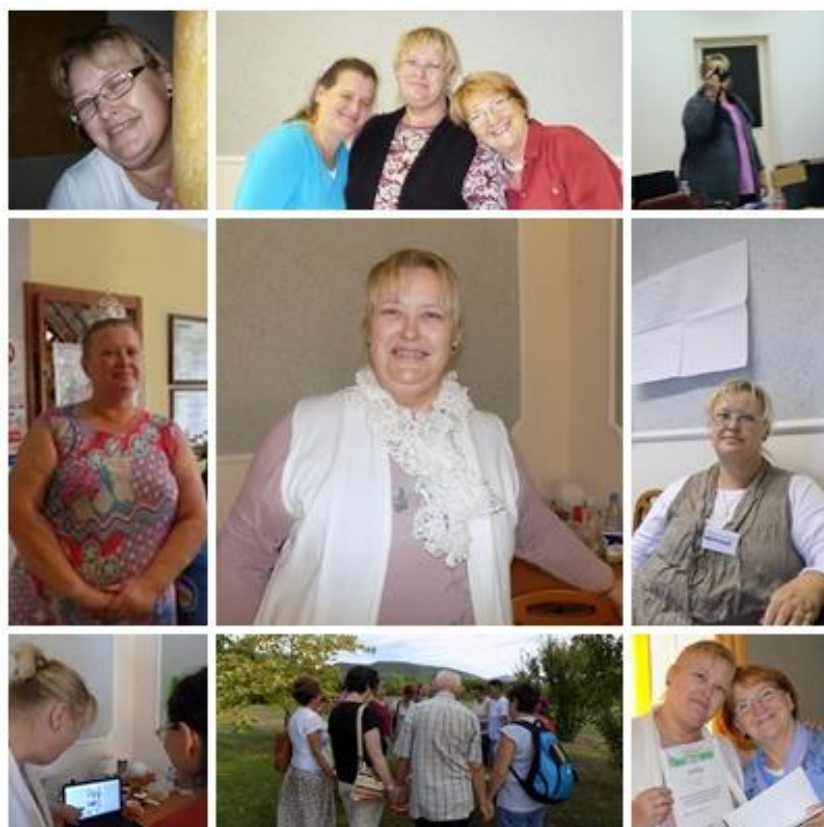
Miért szeretünk alkotni?

- **Tóth Anna** „Mert kikapcsol és örömmel tölt el az alkotás. Jó érzés, hogy meg tudom csinálni, azt, amiről azt gondoltam, hogy nekem nem megy, önbizalmat ad.”
- **Tardy Klára** „Én azért kedvelem, mert, megmozgatja a fantáziámat, felpiszkálja a szépérzékemet, újabb ötletek, lehetőségek, technikai megoldások keresésére sarkall. Mert örömmel, megelégedéssel tölt el, ha kedvem szerintivé válik az "alkotásom", de ha mégsem, megtanít elengedni, kukába ejteni. Ha valaki elfogadja a "művemet" jó érzés látni a rácsodálkozását, örömet. A kreativitás a hétköznapiakban azzal segít, hogy egy-egy sosem tapasztalt megoldandó feladat, probléma láttán, a megtorpanás, tipródás helyett, a megoldás lehetőségeinek keresésére készlet. Rugalmassá tesz a változásra, változtatásra, az újhoz való alkalmazkodásra- akár a gyógyulás terén is.”
- **Tarjányi Melinda:** „Az alkotás, siker, öröm forrás, kikapcsol, elvonja a figyelmet, segít hogy ismét fontosnak érezzük magunkat, és másoknak is örömet okozzunk vele. És a közös tevékenység pedig jó hatással van a társas kapcsolatokra, akik együtt tevékenykednek, megtapasztalhatják, hogy nincsenek egyedül, egy fantasztikus közösségnek lehetnek aktív tagjai.”

Sportnagykövetünk, Tóth Mártonné Icus- Prevenció-szűrővizsgálatok- Mozgás- Pink ribbon torna- I. Pink Kupa Kézilabda-verseny.....



Fotósunk, Vitek Eszter, aki a szívével lát- társ-civiliszervezet képviselője, a salgótarjáni Simonton-csoport lelkes és odaadó vezetője....



Önkénteseink:



„Mindig arra gondolj, hogy sosem vagy egyedül! Akkor is, ha nehéz, ha fáj, ha már feladni készülsz, ha minden úgy tűnik, ellened fordult. Mert mindig van egy őrangyal, aki oltalmaz és megvéd láthatatlanul. Az őrangyalt is védi a saját őrangyala, és így fonódunk össze mindnyájan. Lelkiünkből apró, vékony szálak indulnak egymás felé, finom szőttest fonva egymás köré, hogy elkapjuk a másikat, amikor éppen zuhanni készül a szakadék széléről...” (Ábrahám-Hörömpő Andrea)

Szakmai kapcsolatunk:

BAZ Megyei Központi Kórház és Egyetemi Oktatókórház Klinikai Onkológiai és Sugárterápiás Centrum
Folyamatosan és aktívan **együttműködünk** több megyében a Rákligával és más társ-civiliszervezetekkel, egészségügyi intézményekkel.

Szakmai elismertségünk:

2016. Magyar Pszichológiai Társaság Országos Kongresszusa
2017. Magyar Onkopszichológiai Társaság Országos Kongresszusa
2017. Az alapítvány szakmai vezetője Fodorné Vincze Anna a tevékenységéért elnyerte a Richter Gedeon **Aranyanyu** díját

Közeleti tevékenységünk megjelenésünk 2017-ben:

I. Pink ribbon kupa: 4 kézilabda csapat részvételével tornát szerveztünk.

Célja: mellőnvizsgálat megtanítása, egészséges életmód népszerűsítése

Életfát ültettünk és emléktáblát avattunk a BAZ Megyei Központi Kórházban.

Célja: megköszöntük a gyógyítómunkájukat és az együttműködés lehetőségét

REGEA Liget-Eger egyik közparkjában 3 fát ültettünk emléktáblával- ez lesz a gyülekezőhelyünk és a sportfoglalkozásaink helyszíne.

Célja: a városunkban jobban megismertetni az alapítvány tevékenységét

**A lelki béke a megváltozott hozzáállásból származik, nem pedig a megváltozott körülményekből.”
(Andrew Matthews)**



Terveink: Hála Park – Bükksgentkeresztzen

Kiadás alatt áll **egy könyv**, amelyben a gyógyult betegek írásait tapasztalatait gyűjtöttük össze

4. életmódtáborunk megrendezése

Psenyeczky-Nagy Klári „Hálás vagyok Bükksgentkeresztnek, hogy befogadja az ALAPÍTVÁNY tervét és a hozzá csatlakozókat.

Hálás vagyok a köveknek, hogy méltóságos, áhítatos környezetükben energiát adnak nekünk a gyógyuláshoz.

Hálás vagyok a csapatnak, akik a céljaikért, álmaikért mozgósítják a belső erőiket, szeretettel és gondoskodással veszik körül egymást, példát mutatnak arról, hogy ha néha nagyon nehéz is, de érdemes élni.

Hálás vagyok azoknak, akik már nincsenek közöttünk, mert nyomot hagytak bennünk, őrizhetjük az emléküket, fákat ültethetünk a tiszteletükre, olyan fákat, amelyek hirdetik az életet, erőt és hitet sugároznak.

Hálás vagyok, mert bizalommal várhatom a tavaszt, amikor együtt, vidáman és méltó módon ünnepelehetjük meg, hogy életre kelnek a HÁLAPARK első fái.”

2017 második felében **médiamegjelenéseink:**

<http://www.tveger.hu/2017/12/11/emlektabla-a-daganatos-betegekert/>

<https://www.eszak.hu/helyi/2017/11/24/az-elet-fajara-felkerultek-a-gyogyulas-szalagjai.eszak>

https://www.mediaklikk.hu/radio-lejatszo-kossuth/?date=2017-12-09_10%3A00%3A00&enddate=2017-12-09_12%3A00%3A00&ch=mr1

Elérhetőség: www.regea.hu

facebook:REGEA Alapítvány

regeaalapitvany@gmail.com

Tel: 20/216-9459. Email: anna710517@gmail.com

