

**PROGRAM EDUKACYJNY
pn. „Pokonać endometriozę”
na lata 2024-2029**

SPIS TREŚCI:

- I. Opis choroby i uzasadnienie wprowadzenia programu edukacyjnego „Pokonać endometriozę” na lata 2024-2029
 - 1.1. Opis problemu zdrowotnego
 - 1.2. Uzasadnienie wdrożenia programu.
- II. Program
 - 2.1. Zajęcia edukacyjne
 - 2.2. Endojoga
 - 2.3. Konferencja
- III. Uczestnicy programu

I. Opis choroby i uzasadnienie wprowadzenia programu edukacyjnego „Pokonać endometriozę” na lata 2024-2029.

1.1. Opis problemu zdrowotnego

Endometrioza - jest chorobą narządów płciowych kobiety charakteryzującą się obecnością komórek błony śluzowej trzonu macicy (endometrium) poza jamą macicy (komórki ektopowe). Komórki te (i ich podścielisko) przypominają budową komórki znajdujące się wewnątrz jamy (endometrium) i wykazują aktywność wydzielniczą. Reagują one na zmiany hormonalne zachodzące w cyklu miesięczkowym, czego następstwem jest przewlekła reakcja zapalna.

W procesie tym dochodzi do wewnętrznych krwawień, rozwoju bolesnych guzków, zapalenia, tworzenia się blizn i zrostów oraz zmiany stosunków anatomicznych narządów w miednicy mniejszej. Choroba jest jedną z częstszych przyczyn hospitalizacji na oddziałach ginekologicznych i drugą, po mięśniakach przyczyną histerektomii (usunięcia macicy). Endometrioza jest „tajemniczą” chorobą i dotychczas nie ustalono dokładnie jej przyczyny. Wśród czynników etiologicznych wymienia się czynniki wrodzone, środowiskowe, epigenetyczne, autoimmunologiczne i alergiczne. Sądzi się, że podstawowym mechanizmem powstawania ognisk endometriozy jest wsteczne miesiączkowanie, tzn. przedostawanie się krwi miesięczkowej przez jajowody do jamy otrzewnowej i wszczepianie się złuszczonych komórek endometrium. Ponieważ jednak mechanizm ten obserwuje się również u zdrowych kobiet, w powstawaniu ognisk endometriozy muszą brać udział również inne czynniki. Endometrioza jest u wielu kobiet przyczyną niepłodności, przewlekłych dolegliwości bólowych i pogorszenia w związku z tym jakości życia. Stanowi również znaczne obciążenie finansowe dla systemów opieki zdrowotnej.¹

Endometrioza dotyka jedną na 10 kobiet, niestety diagnoza jej trwa średnio około 9 lat. Przez ten czas pacjentki czekają na prawidłowe rozpoznanie i cierpią w milczeniu, bo nie są właściwie zdiagnozowane. Choroba ta dotyczy najczęściej kobiet w wieku rozrodczym pomiędzy 25 a 40 rokiem życia, ale pierwsze objawy mogą się pojawić dużo wcześniej. Zmiany endometrialne są trudne do wychwycenia w diagnostyce obrazowej, a objawy często są niespecyficzne.

Objawy endometriozy. Objawy i symptomy bólowe.

Najczęściej odnotowywane objawy endometriozy to:

¹ <https://www.mp.pl/pacjent/ginekologia/choroby/88290,endometrioza>; Endometrioza, dr n. med. Andrzej Bacz

- obfite miesiączki i dolegliwości bólowe podczas krwawienia,
- ostry, rwący ból pojawiający się wraz ze zmianami cyklu menstruacyjnego w różnych obszarach brzucha,
- dyspareunia (bolesne współżycie - ból podczas seksu),
- ból podczas czynności fizjologicznych, np. podczas oddawania moczu lub wypróżniania,
- problemy z zajściem w ciążę.

Głównym objawem endometriozy jest ból o różnym umiejscowieniu i sile. Nierzadko zwiększa się on tuż przed menstruacją lub w jej trakcie. Często objawami endometriozy, które skłaniają pacjentkę do wizyty u lekarza, są zaburzenia cyklu miesięczkowego i problemy z zajściem w ciążę. Problem niepłodności spowodowanej endometriozą dotyczy bowiem nawet 30% pacjentek. Pomimo tak liczego spektrum objawów endometrioza może nie być łatwa do rozpoznania, ponieważ objawy mogą występować w różnej liczbie i nasileniu, a do tego często są bagatelizowane przez pacjentki. Dlatego bardzo ważne jest usprawnienie ścieżki diagnostycznej pacjentek z endometriozą oraz poprawa skuteczności leczenia. Według ekspertów zajmujących się problemem endometriozy najlepsze efekty leczenia daje podejście multidyscyplinarne, współpraca wielu specjalistów, którzy zajmują się pacjentką w zakresie swoich kompetencji. Ogromny wpływ na przebieg schorzenia i poprawę efektów leczenia chirurgicznego oraz farmakologicznego ma dobrze dobrana dieta, dlatego wskazany byłby kontakt ze specjalistą w dziedzinie żywienia. Konieczne jest wdrażanie aktywności fizycznej. W wielu ośrodkach działają szkoły jogi, gdzie pacjentki poprawiają swoją sprawność. Dopiero takie kompleksowe leczenie zapewnia dobre efekty.

1.2. Uzasadnienie wdrożenia programu

Endometrioza bezpośrednio przekłada się na dyskomfort życia kobiety i wpływa często na jej fizyczne, psychiczne i społeczne funkcjonowanie. Z powodu bólu, który towarzyszy kobiecie kilka dni w miesiącu, jest ona wyłączona z normalnego funkcjonowania. Choroba ta towarzyszy kobiecie przez cały okres jej życia prokreacyjnego (około 30-35 lat), wpływa na wiele aspektów życia m.in. zawodowego, rodzinnego, dlatego wymaga wielospecjalistycznego leczenia. Prowadzenie opieki wyłącznie przez ginekologa jest niewystarczające i może przyczynić się do wydłużenia czasu stawiania diagnozy oraz prawidłowego leczenia.

W związku z tym, że endometrioza jest chorobą przewlekłą, kobiety powinny mieć świadomość swojej choroby oraz wiedzę o możliwościach terapeutycznych i następstwach poszczególnych sposobów leczenia. Niezbędne jest promowanie wiedzy o endometriozie wśród kobiet, szczególnie tych młodych, które zaczęły miesiączkować i jeszcze nie mają świadomości, że taka choroba jest i może właśnie ich dotyczyć.

2 marca 2024 r. Powiat Skarżyski zorganizował 4 godzinne warsztaty edukacyjne dla kobiet pn. „Życie z endometriozą” we współpracy z Fundacją „Pokonać Endometriozę” ul. Bieniewicka 26 w Warszawie. Program warsztatów składał się z dwóch części: bloku ginekologicznego i bloku dotyczącego leczenia wspierającego. Mieszkanki mogły wysłuchać krótkich wystąpień Prezes Fundacji Pokonać Endometriozę- Lucyny Jaworskiej- Wojtas, a także lekarzy ginekologów, fizjoterapeutę, dietetyka klinicznego oraz technika elektroradiologii, którzy na co dzień wspierają kobiety chorujące na endometriozę.

Warsztaty spotkały się z dużym zainteresowaniem mieszkanek powiatu. Przybyły na nie młode kobiety, które dopiero oswajają się z problemem choroby, jak również te mieszkanki, które od wielu lat zmagają się z endometriozą. Podczas dyskusji na zakończenie spotkania mieszkanki naszego powiatu mogły wymienić się doświadczeniem w radzeniu sobie z tym problemem.

Co raz więcej kobiet zмага się z problemem endometriozy, a nie ma jednego systemowego rozwiązania w jej leczeniu w Polsce, dlatego należy podjąć działania edukacyjne, polegające na zwiększaniu świadomości mieszkanek naszego powiatu, tak by mogły uzyskać wsparcie w zakresie szerokiego poradnictwa na temat choroby, a tym samym poprawić jakość życia pacjentek.

Endometrioza jest przewlekłą i obecnie nieuleczalną chorobą, która często rozpoczyna się już u nastolatek. Faktyczna zapadalność na endometriozę wśród nastolatek nie jest znana, ale zgodnie z badaniami występuje ona u 25-38% nastolatek z zespołem przewlekłego bólu w miednicy mniejszej oraz u 50-70% nastolatek poddawanych laparoskopii w związku z niepowodzeniem dotychczasowego leczenia.² Dla uniknięcia zmian w jakości życia oraz negatywnego wpływu dolegliwości na przyszłe funkcje rozrodcze dojrzewających pacjentek istotna jest szybka diagnostyka i zdecydowane postępowanie w przypadku rozpoznania. Szybka diagnostyka oraz właściwe leczenie są ważne dla zapewnienia prawidłowego funkcjonowania i zdrowia reprodukcyjnego pacjentki. Jest to często proces długotrwały.

² www.podyplomie.pl; Ból miednicy u nastolatek; Gylynthia E. Trotman, MD, MPH, Veronica Gomez-Lobo, MD

Udowodniono też, że korzyści przynosi kompleksowe, interdyscyplinarne podejście terapeutyczne.³

³ www.podyplomie.pl; Ból miednicy u nastolatk; Gylynthia E. Trotman, MD, MPH, Veronica Gomez-Lobo, MD

II. Program

Celem programu jest przede wszystkim edukacja, ale także wzmocnienie siły i determinacji kobiet w konfrontacji z endometriozą. Program adresowany jest do wszystkich kobiet poszukujących wiedzy, wsparcia i motywacji w radzeniu sobie z chorobą. To także drogowskaz dla wszystkich, którzy pragną osiągnąć zdrowy i harmonijny styl życia, zachowując równowagę między codziennością a dolegliwościami, jakie wywołuje endometrioza.

2.1. Zajęcia edukacyjne

W Polsce dopiero od niedawna mówi się o endometriozie, przede wszystkim robią to same pacjentki, które skarżąc się w gabinecie ginekologa na dotkliwy ból, niejednokrotnie słyszały "taka twoja uroda" albo "musi boleć". Powiat skarżyski w ramach edukacji zdrowotnej i zwiększenia świadomości społecznej na temat endometriozy przygotował program, który skierowany jest do uczennic szkół ponadpodstawowych w Skarżysku-Kamiennej. W roku szkolnym 2024/2025 i cyklicznie w następnych latach będą organizowane spotkania dla uczennic klas trzecich skarżyskich szkół. W ramach zajęć lekcyjnych będą odbywać się spotkania dziewcząt z zaproszonymi osobami, na co dzień zajmującymi się problematyką endometriozy, podczas których zostanie omówiony problem choroby, jej przyczyny, objawy i jak powinna wyglądać prawidłowo poprowadzona diagnoza. Najważniejsze jest, by młode kobiety dowiedziały się, że ignorowanie objawów tej groźnej choroby opóźnia jej zdiagnozowanie i leczenie. Wczesne wykrycie endometriozy pozwoli uniknąć w przyszłości większych problemów zdrowotnych.

2.2. Endojoga

W ramach edukacji nt. endometriozy będą także organizowane bezpłatne spotkania- endojoga dla kobiet-mieszkanek powiatu skarżyskiego, które zmagają się z tą chorobą. Zajęcia jogi stanowić będą wsparcie i uzupełnienie leczenia endometriozy. Będą okazją dla kobiet, dziewcząt do spotkania się w przyjaznej atmosferze, by móc wymienić się swoimi doświadczeniami na temat choroby, a przede wszystkim zrelaksować się, dobrze pooddychać i dać swojemu organizmowi dużego bodźca do regeneracji. Dzięki jogie zostaną wzmocnione mięśnie, poprawi się mobilność i zakres ruchu, złagodzony zostanie stres. Każda kobieta potrzebuje czuć się zaopiekowaną, zrozumianą, dlatego też endojoga będzie idealnym wsparciem dla niej. Praktyka, wyselekcjonowanych ćwiczeń jogi, może w znaczący sposób

wpływać na poprawę zdrowia w przypadku niektórych zaburzeń ginekologicznych. Joga to przede wszystkim praca z oddechem, a prawidłowy oddech pomaga dobrze działać naszemu systemowi immunologicznemu. W stanie odpoczynku i relaksu aktywuje się przywspółczulna część układu nerwowego, która spowalnia wydzielanie kortyzolu - hormonu stresu- i daje organizmowi szansę na zatrzymanie stanów zapalnych i regenerację. Zajęcia z endojogi będą także pełniły funkcję punktu konsultacyjno-informacyjnego oraz grupy wsparcia.

2.3. Konferencja

W pierwszym kwartale nowego roku kalendarzowego po zakończonym cyklu spotkań z dziewczętami w szkołach ponadpodstawowych i zajęciach z endojogi, powiat skarżyski corocznie organizować będzie konferencję podsumowującą akcję edukacyjną i prozdrowotną. Konferencja będzie okazją do zdobycia wiedzy na temat endometriozy i jej leczenia. Bardzo ważne jest uświadamianie kobiet w każdym wieku, że przez brak odpowiedniej wiedzy oraz złożoność samej choroby, endometrioza jest trudna do zdiagnozowania i leczenia. Spotkania z osobami, które na co dzień zajmują się tą problematyką, jak również z lekarzami, którzy od wielu lat leczą pacjentki chorujące na endometriozę, będzie wsparciem dla osób (mieszkanek powiatu skarżyskiego) w walce z chorobą.

III. Uczestnicy programu

1) Uczennice klas trzecich szkół ponadpodstawowych wraz z opiekunami:

- a) I Liceum Ogólnokształcące im. Juliusza Słowackiego
ul. 1-go Maja 82
26-110 Skarżysko-Kamienna
- b) II Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza
al. Piłsudskiego 50
26-110 Skarżysko-Kamienna
- c) Zespół Szkół Ekonomicznych im. Mikołaja Kopernika
ul. Powstańców Warszawy 11
26-110 Skarżysko-Kamienna
- d) Zespół Szkół Technicznych im. Armii Krajowej
al. Tysiąclecia 22
26-110 Skarżysko-Kamienna

- e) Zespół Szkół Transportowo-Mechatronicznych
ul. Legionów 119
26-110 Skarżysko-Kamienna
 - f) Zespół Szkół Samochodowo-Usługowych
im. Władysława „Oseta” Wasilewskiego
ul. O. Wasilewskiego 5
26-110 Skarżysko-Kamienna
- 2) Mieszkanki miasta Skarżyska-Kamiennej, które dotyczy problem endometriozy.
 - 3) Podmioty lecznicze oraz organizacje pozarządowe działające w obszarze ochrony zdrowia.

IV. Realizator

Realizatorem programu jest samorząd Powiatu Skarżyskiego. W ramach programu działa społeczny koordynator ds. edukacji w zakresie endometriozy. W realizacji zadań wynikających z programu mogą uczestniczyć również inne podmioty, w szczególności organizacje społeczne, stowarzyszenia, fundacje, lekarze, specjaliści zdrowia publicznego oraz grupy samopomocy pacjentów i ich rodzin, które zakresem swojej działalności obejmują cele i zadania programu.

V. Ramy finansowe programu

Program edukacyjny „Pokonać endometriozę” na lata 2024-2029 finansowany będzie ze środków budżetowych Powiatu Skarżyskiego. Na realizację programu mogą być także pozyskiwane środki zewnętrzne (unijne i krajowe) w ramach ogłoszonych naborów wniosków ukierunkowanych na rozwiązywanie problemów zdrowotnych.