

## **Mellrák és mellek önvizsgálata - óravázlat**

Az óravázlat az Avon Magyarország támogatásával jött létre

Az óravázlatot készítette: Annusné Nagy Katalin védőnő, Dr. Drajkó Veronika onkológus

Tanítás helye: gimnázium

Tanítás ideje:

Osztály: 9 – 12 évfolyam

Óra típusa: Új ismeret átadása

Tanítás anyaga: Mellrák korai felismerése, mell önvizsgálat lépéseinek elsajátítása, oktató film megtekintése

Az óra oktatási és nevelési feladata:

A tanulók ismerjék meg a mell normál anatómiai felépítését, fejlődését és funkcióját. Képesek legyenek a kóros elváltozások korai felismerésére. Sajátítsák el a mell önvizsgálatának technikáját. Legyenek tisztában a szűrővizsgálatok fontosságával és képesek legyenek azokat saját életükbe beilleszteni hosszú távon.

Az oktatási anyaghoz tartozik egy PPT prezentáció és egy Kahoot! online kvíz is. A kvízhez útmutató az óravázlat végén található.

## Tanítási óra menete

### Bemutakozás

- A nővédelem, mint a védőnő egyik legfontosabb feladata

### Meglévő ismeretek felmérése, felelevenítése, kérdések formájában, ráhangolódás

1. Miben hasonlítanak ezek a hírességek? [*Híresség képek, 2. dia*]  
pl. Angelina Jolie, Christina Applegate, Olivia Newton-John ...mind-mind mellrák túlélők  
(Esetleg ha a családjukban már előfordult mellrák, itt elmondhatják.)
2. Hallottatok már a „rózsaszín hónapról”? [*3. dia*]  
Okt. 1. a Mellrák elleni küzdelem világnapja, október a rózsaszín hónap - figyelem felkeltése a mellrák veszélyére és a mell önvizsgálatra  
(jelkép: a rózsaszín masni)
3. Milyen szűrővizsgálatokról hallottatok már? Soroljunk fel párat! [*4. dia*]  
pl. tüdőszűrés, nőgyógyászati rákszűrés, vastagbélrák szűrés (50 év felett), fogászati szűrés (iskolai szinten járnak – ismerik)  
Korai stádiumban diagnosztizált mellrák nagy eséllyel gyógyítható
4. A mellrákkal kapcsolatban milyen szűrővizsgálatokat ismertek? [*5. dia*]  
- Rtg, ultrahang, mammográfia, emlő MR vizsgálat, önvizsgálat
5. Miért fontos? Évente hány nő betegszik meg és hal meg mellrákban? [*Számok, 6. dia*]  
[*Használható a Kahoot! kvíz 1.,2.,3. kérdése*]  
(statisztika: Magyarországon évente kb. 7000 fő betegszik meg és 2000-2300 fő a háláletesetek száma.) Korai felismeréssel jól gyógyítható!!!

### Biológiai ismeretek [*Biológiai ismeretek, 7. dia*]

Emlő: 10-11 éves korban indul fejlődésnek, a nőiesség jelképe.

- Funkciója:
  - szoptatás
  - szexualitás fontos része - erogén zóna

Ahhoz, hogy felismerjük a kóros elváltozásokat, tudnunk kell, hogy milyen a SAJÁT normál, egészséges mellünk. Otthon fürdés előtt tükörben megtekinthetjük – formáját (alma, körte), nagyságát. Fontos hangsúlyoznunk, hogy nem mindig egyforma a két mell, és ez még nem kóros, teljesen normális. Ismerjük a saját testünket!

Emlő felépítése: zsírszövet + kötőszövet, mirigyállomány - tejtermelő lebenyek, tejszatórnák – terhesség és szoptatás alatt válik aktívvá, szaporodik fel.

[*Használható a Kahoot! kvíz 4., 5., 6.,7. kérdése*]

**Önvizsgálati kisfilm megtekintése (15 perc) [*Ne legyen tabutéma – film 8.dia*]**

<https://youtu.be/xzURD-QGLSk>

Hogy tetszett? Átbeszélni. Mi az, ami megragadta őket?

Mit jegyeztek meg róla, hogyan, hányszor, mikor.

Konkrétan rögzíteni az ÖNVIZSGÁLAT menetét. (ha van bemutató eszköz, önként jelentkező tanulóval meg lehet mutatni a lépéseket)

### **Önvizsgálat [Önvizsgálat 9. dia]**

- 20 éves kortól havonta 1x. A menstruációt követő 4-5. nap érdemes elvégezni, ekkor a legpuhább, a legkönnyebben vizsgálható a mell. Azért nem vizsgáljuk a menstruáció alatt, mert ekkor sok esetben megduzzadt, fáj, de ez teljesen normális.
- Megfigyelés: méretváltozás
- Megtekintés - körvonalak, bimbók állapota, váladékozás, változások a bőrön, duzzadt, piros, behúzóadás, szárazság, berepedés
- Áttapintás állva, fekve
- Hónalj árok, nyirokcsomók, kulcsfont alatti rész is fontos
- Bármi nyugtalanítót észleltek, akkor forduljatok orvoshoz!

Lehetőség szerint jó, ha van egy bemutató eszköz, melyben megtapinthatják a csomókat.

A mellrák általában nem jár fájdalommal!

- **[Használható a Kahoot! kvíz 8. kérdése]**
- az esetek 10% - ában jelentkezik csak fájdalom, mint kísérő tünet, ezért is nagyon fontos az önvizsgálat.

### **Egyéb vizsgálati módszerek**

1. Nőgyógyászati rákszűrés évente ajánlott, és annak része az orvos által elvégzett mell vizsgálat. Nem kell tőle félni.

2. Mammográfia - RTG

- speciális kis sugárterhelésű rtg vizsgálat
- két lemez közé szorítják a mellet - kicsit kellemetlen, de nem fájdalmas.
- 2 évvel korábban veszi észre a mammográfia a csomót, mint azt áttapintással észlelnénk
- alternatív vizsgáló módszerek nem mindig mutatják ki az emlőrákot (pl. termoplasztikus/hőkamerás emlővizsgálat)
- 30 éves kor alatt NEM végzik a mammográfiás vizsgálatot, viszont ultrahang vizsgálatot javasolnak, ha azt családi anamnézis indokolja.
- 45 és 65 év között behívás alapján történik, 2 évente javasolt
  - Felhívni a figyelmet, hogy anya volt-e már, átbeszélni otthon – akár szülővel, nővérrel, barátnővel

### Kialakulásának kockázati tényezői

Amit nem tudunk befolyásolni: **[10. dia]**

- életkor 50 év felett – klimax
- korai menses: 11 éves kor előtt
- kései klimax: 55 év után
- családi előfordulás, halmozódás: (anya, nagymama)
- genetikai tényezők

Amit tudunk befolyásolni: **[11. dia]**

- hormonpótlás, fogamzásgátlók szedése
- gyermektelenség- szoptatás hiánya
- 35 év feletti első gyermek szülése
- kóros elhízás!! - Zsírszövet növeli az ösztrogén szintet
- alkoholizmus, dohányzás, egészségtelen életmód, táplálkozás
- környezeti káros hatások ( sugárzás)

Fontos hangsúlyozni, hogy több kockázati tényező együttes hatása sem biztos, hogy mellrákot okoz, és kialakul a megbetegedés. Ezekben az esetekben, ha valamelyik kockázati tényező fennáll, jobban oda kell figyelni !! – Önvizsgálat

### Tanultak rögzítése

- Bemutató eszközt lehetőség szerint mindenki fogja meg.
- Felmerülő kérdésekre válaszolni.
- Tanulókkal közösen összeszedni a kockázati tényezők alapján mit tudunk tenni, hogy csökkentjük a kockázatot **[12. dia]**
  - rendszeres sport, egészséges táplálkozás, visszafogott alkohol fogyasztás (csak 18 év felett), dohányzás mellőzése, monogám felelős kapcsolat, káros anyagok, vegyszerek kerülése, megfelelő mennyiségű és minőségű pihenés.
- **[Használható a Kahoot! kvíz 9. kérdése]**
  - Kahoot! játék vége, győztes kihirdetése
- **Szóróanyagok kiosztása** - Útmutató a mell önvizsgálatához
  - A szóróanyag Heinczinger Orsolyánál (Az Emlőrák Gyógyításáért Alapítvány) igényelhető a [h.orsi@conn2000.hu](mailto:h.orsi@conn2000.hu) e-mail címen
- Közösen átnézni és még egyszer rögzíteni az alap mozdulatokat.

**[Zárókép a PPT prezentációban 13. dia]**

„Jóban vagyok magammal, jó helyen vagyok” Köszönöm a figyelmet, nagyon ügyesek voltatok. Remélem, hasznos volt.

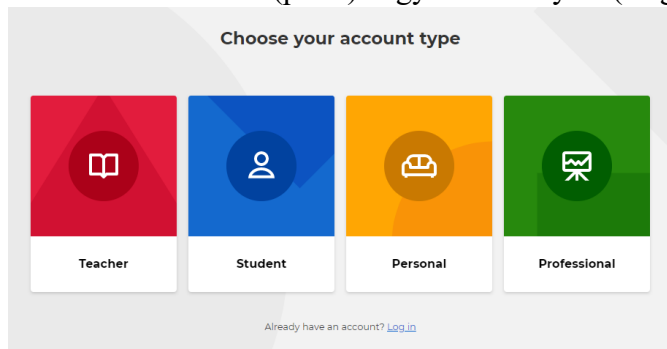
## Mellékletek

### Kahoot! online kvíz használati útmutató

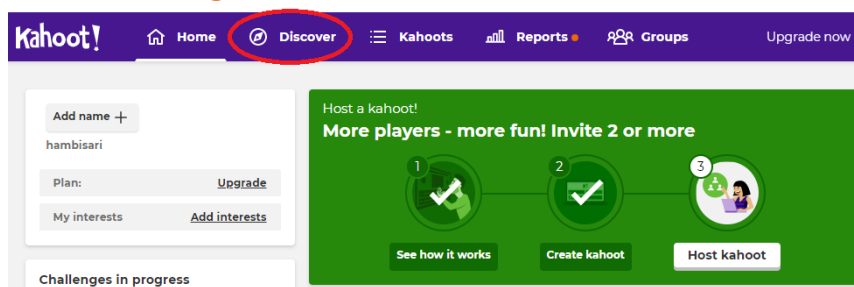
A Kahoot! egy online program, mely lehetőséget ad arra, hogy izgalmasabbá tegyük a kvízzátékokat az iskolában. A programhoz egy laptopra vagy számítógépre, kivetítőre és internetkapcsolatra van szükség, a diákoknak pedig telefonra és internetkapcsolatra van szükségük (maximum 10 főnek kell rendelkezni ezzel). Az óravázlathoz tartozó kvíz belépés után könnyedén megtalálható, a játék koordinálása pedig gyorsan megtanulható. Az óra megtartása előtt érdemes kipróbálni a játékot, hogy tudjuk, mi, hogy működik.

#### 1. Regisztrálj a Kahoot!-ra

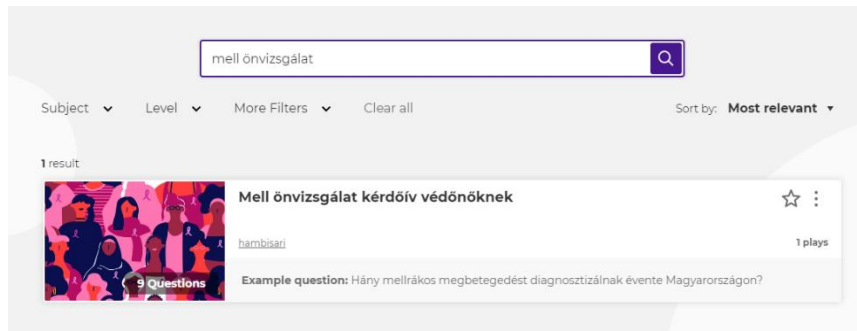
- itt: <https://kahoot.com/> (a Kahoot! egy angol nyelvű oldal, minimális angol tudást igényel)
- Itt érdemes a Tanárt (piros) vagy a Személyest (sárga) választani



- Ezután add meg a születési dátumod, válassz felhasználónevet, add meg az e-mail címedet és egy jelszót
  - Válaszd a bal oldalt található, ingyenes, Basic verziót, melyben 10 játékos vehet részt a kvizekben – ha több diáknak tartasz órát, alkossanak csapatokat
2. Bejelentkezés után keresd meg a „Mell önvizsgálat kérdőív védőnőknek” nevű nyilvános kérdőívet



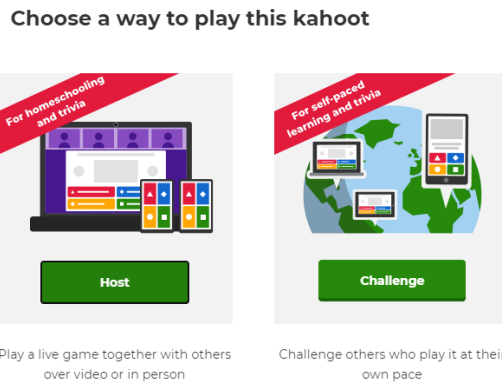
- Írd be a keresőbe, hogy „mell önvizsgálat”



- 3. A kérdőív indításához kattints a kérdőív címére, majd kattints a bal oldali zöld Play gombra



- A következő felugró ablaknál pedig kattints a bal oldali lehetőségre (Host)

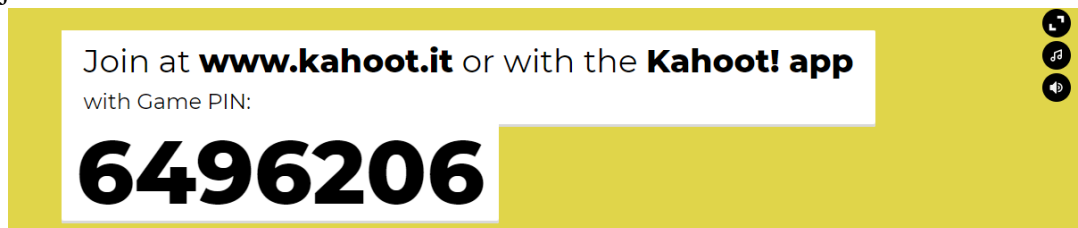


Close

- 4. Új ablakban meg fog jelenni a játék. Fontos, hogy maximum 10 diák csatlakozhat a telefonjával, így érdemes csapatokat alkotni a játékhoz. A jobb oldali Team mode játékot kell választani.



5. Ezután a maximum 10 diáknak elő kell venni a telefonját, és rámenni a kahoot.com-ra. A kivetített képernyőn megjelenik egy játékkód, amit a diákoknak be kell írni a telefonjukon



6. A játék hangja a jobb oldali hangszóró ikonnál vehető le
7. Ha felcsatlakoztak a csapatok, indulhat a játék, a jobb oldalt található Start gomb megnyomásával
8. A kvíz 9 kérdést tartalmaz, melyeket az óravázlatban jelölt időpontokban érdemes feltenni. A válaszadásra kérdésenként maximum 20 mp idő adott, kérdések vagy igaz-hamis vagy feleletválasztós jellegűek. A kérdéseket a jobb oldalon található Next gombbal lehet léptetni. Az egyes kérdések után érdemes megállni, megbeszélni az oda tartozó információkat. A program a játék során rangsorolja a diákcsapatokat gyorsaság és a válasz helyessége szerint, a 9 kérdés után pedig 3 dobogós helyet is kihirdet.