

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>



Bu kitaptan elde edilen

telif gelirinin tamamı

kadınlara ücretsiz mamografi taraması

sağlamak amacıyla hayata geçirilen

"Avon'la Sağlığa Yolculuk Fonu"na

aktarılacaktır.

AVON

the company for women

KANSER OLAN MEMEMDİ, BEN DEĞİL!

KANSER OLAN MEMEMDİ, BEN DEĞİL!

Yazan: Elif Ergu

Genel Yayın Yönetmeni: Meltem Erkmen

Düzenleme: Nergis Değirmencioğlu

Fotoğraflar: Burak Kara-Oğuzhan Dölarslan

Kapak Uygulama: Hediye Boran

Film-Grafik: Ebru Grafik

Baskı-Cilt: Melisa Matbaası

1. Baskı: Aralık 2006

ISBN: 975 331 967-3

© Elif Ergu / Epsilon Yayıncılık Hizmetleri Tic. San. Ltd. Şti.

Melisa Matbaası:

Çiftelhavuzlar Yolu Acar Sitesi No:4 Davutpaşa / İstanbul

Tel: 0212 674 97 23 - 670 97 29

Yayımlayan:

Epsilon Yayıncılık Hizmetleri Tic. San. Ltd. Şti.

Hamidiye Mah. Söyler Cad. No: 8 Kağıthane/İstanbul

Tel: 0212 295 45 95 pbx Faks: 0212 295 02 06

İnternet adresi: www.epsilonyayinevi.com

e-mail: epsilon@epsilonyayinevi.com

Genel Dağıtım:

Yeni Çizgi Yayın Dağıtım Ltd. Şti.

Hamidiye Mah. Söyler Cad. No: 8 Kağıthane/İstanbul

Tel: 0212 294 46 00 pbx Faks: 0212 294 41 16

İnternet adresi ve online alışveriş: www.yenisayfa.com

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

KANSER OLAN MEMEMDİ, BEN DEĞİL!

ELİF ERGU



Önsöz

Avon kurulduğu günden bu yana, tam 120 yıldır tüm dünyada kadınları ve hayatlarını güzelleştirmek için çalışıyor. Çünkü Avon, dünyada en çok kadın çalışanı olan şirket olarak, tam anlamıyla kadınların kadınlar için çalıştığı şirket... İşte bu nedenle kadınları ilgilendiren tüm konular bizim için çok önemli...

Kadınlarda en sık görülen kanser türü meme kanseri. Ancak meme kanseri erken teşhis edildiğinde %95 oranında tedavi edilebiliyor. Peki tedavi oranı bu kadar yüksek olan bir hastalığa neden bu kadar çok kayıp veriyoruz?

Erken teşhis için kadınların bilinçli olması ve düzenli kontrolden geçmeyi ihmal etmemeleri çok önemli. Maalesef kanser çok korkutucu bir hastalık ve kimse kendine kondurmak istemiyor.

Bilinçli kadınlar erken teşhis, erken teşhis ise hayat demek...

Avon Türkiye'de meme kanseri ile mücadelemize 1996 yılında başladık. Amacımız, kadınların dikkatini olabildiğince bu konuya çekmek, bilinçlenmelerini sağlamak ve erken teşhis imkânlarına erişimlerini kolaylaştırmak. Bu amaçla, bugüne kadar bilgilendirme seminerleri düzenledik, devlet hastanelerine mamografi cihazları bağışladık. Halen 12 ilde ücretsiz mamografi taramaları yapıyoruz.

Her sene bir önceki yıla göre daha çok kadına ulaşmak için fon topluyoruz. Bu fonu Avon Temsilcileri'nin katkılarıyla, Avon Meme Kanseri ile Mücadele Ürünleri'nin satışından elde edilen gelirle oluşturuyoruz. Türkiye genelindeki tüm Avon Temsilcileri'ne konuya duyarlılıkları ve destekleri için çok teşekkür ederiz.

Bilinçlendirme adına çok önemli bir kaynak olacağına inandığımız bu kitapta sadece meme kanseri ile ilgili tıbbi bilgileri değil, meme kanseri geçirmiş birçok kadının ve onların ailelerinin tecrübelerini, hayata nasıl sıkı sıkıya bağlı kaldıklarını ve umutlarını bulacaksınız.

Tüm içtenlikleri ile hayatlarını bizimle paylaşan bu kişilere ve ailelerine, meme kanseri konusundaki en güncel bilgileri bize aktaran doktorlarımıza, projenin duyurumunda bize büyük destek veren "Gönüllü Elçilerimiz"e ve tabii ki yazarımız Elif Ergü'ya, kadınların hayatlarını güzelleştirmek için çıktığımız bu yolda yanımızda yer aldıkları için teşekkür ederiz.

Eda Bekem

Avon Kozmetik Pazarlama İletişimi ve Halkla İlişkiler Müdürü

*Avon'la Sağlığa Yolculuk Projesi ile ilgili bilgi almak için
0216 454 10 20 no'lu numaradan bize ulaşabilirsiniz.*

İzmir’de, sıcak bir yaz gününün sabah saatlerinde, 29 Temmuz 1973’te doğmuşum. Şimdi düşünüyorum da, çok güzel bir çocukluk geçirdim. İnsanın içini kıpır kıpır eden güzel anılarla dolu...

18 yaşına kadar İzmir-Karşıyaka’da doğduğum evde büyüdüm. O büyüdüğüm evin kokusu bugün bile burnuma gelir ve içime oturan o yumruk gözlerimi doldurur.

18’imden önce ve 18’imden sonra...

25 Ağustos 1991. İzmir’de doğduğum gün gibi, yine çok sıcak bir yaz gününün sabahıydı. Hayatımın en uzun gecesinin sabahı...

Annem çok kötü geçen o gecenin sabahında gitti. Babamı, 11 yaşındaki kardeşimi ve beni bırakıp gitti.

Annem için hiçbir zaman “öldü” diyemedim.

Çok bencilce belki de ama o zamanlar hep terk edildiğimizi düşünürdüm.

40 yaşındaydı anneciğim...

Ayrılışımızın iki gün öncesinde yazlık evimizdeydik, kendini iyi hissetmiyordu ve bana asma yapraklarının altında, “Bu hastalık beni sardı, ölüyorum galiba” demişti. Biliyordu gideceğini.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

1990'ın Eylül ayında meme kanseri teşhisi konmuştu. Annemin ağzından o güne kadar bir kez bile “ölüm” kelimesini duymamıştım.

Hissetmişti, biliyordu, metastaz denen belanın karaciğerinde kök salıp onu hızla bitirdiğini...

Annem annesini 6 yaşındayken kaybetmişti. Anne şefkati nedir bilmeden büyümüşü. İki ağabeyi, iki ablası ve bir de kız kardeşi vardı.

Annesinin yalnızca çığlığını hatırlardı. Anneannem hasta yatağında yatarken, annem kireç kuyusuna düşüp bacağını kırmış; bunu anneanneme söylediklerinde, tiz bir çığlık duyulmuş evin avlusunda.

Annem, “O ses hep kulağıma gelir” derdi.

Annemi kaybettiğimiz gün çığlık benim içimde koptu.

O artık yoktu.

Anneannem meme kanserine yakalandığında 39 yaşındaydı, annem de 40'ının başındaydı. Ablası da 39'unda meme kanseri olmuştu. Almanya'da yaşıyordu teyzem; o da önce akciğerinde, daha sonra da kemiklerinde oluşan metastaz yüzünden yaşamını iki yıl içinde yitirmişti.

Meme kanseriyle ilgili aile öykümüz ne yazık ki hayli güçlü.

Ve her ölüm yaşamla ilgili derslerle dolu. Yakınlarınızdan birini kaybettiğinizde hayat sizin için de durdu sanıyorsanız, hayata nasıl devam edeceğinizi bilemiyorsunuz.

Hiçbir matem günler, aylar, yıllar boyu sürmüyor, zaman geçip gidiyor. Yaşadığımız acı bir yumruk gibi içimizde kalıyor. O boşluk hissi hiç kaybolmuyor.

18 yaşımdan bu yana meme kanserinin her an kapımı çalacak kadar yakın olduğunu bilerek büyüdüm, büyüyorum.

21 yaşından beri memelerimi kontrol ediyor, kontrol ettiriyorum.

Yıllar geçti, gazeteci oldum, çeşitli sivil toplum örgütlerinde çalıştım, kanseri yenen onlarca arkadaşım, kanserle mücadelesine yakından tanıklık ettiğim dostlarım oldu.

Avon’la Sağlığa Yolculuk Projesi’nin ilk adımları Türkiye’de atıldığında gazeteciler arasından da “gönüllü elçi” seçiyorlardı. Onlar benim bu hikâyemi bilmeden bana ulaştılar. İlk görüşmemizin ardından “gönüllü elçi” oldum.

Ve bu birliktelik bu kitabı doğurdu.

Hep şuna inandım.

Yaşam iradesini gösterecek gücü bulmak gerekiyor.

Bu kitapta yaşama iradesini gösteren kadınların öyküleri ve meme kanseri hakkında bizi bilgilendiren doktorların röportajları var.

Kadınsanız doktora gitmekten korkmayın, çekinmeyin, önce kendinizin doktoru olun, sonra da yaşınızın gerektirdiği kontrolleri yaptırın. Erken tanı hayat kurtarıyor.

Bu kitabın yazılış amaçlarından biri bu, erken tanıyla kadınların hayatını kurtarmak. Ülkemizde mamografi çektiremeyen, ekonomik sıkıntı içindeki kadınlara ulaşmak.

Avon’la Sağlığa Yolculuk Projesi kapsamında kitabın tüm telif geliri ihtiyacı olan kadınlara ayrılacak.

Kitabın bir diğer amacı da, bu hastalıkla mücadele eden kadınların yaşama gücünü bir gün bile kaybetmemelerini sağlamaya yardımcı olmak.

Meme kanseri deneyimi yaşayan kadınların öykülerini okuduğunuzda göreceksiniz, bu kadınlar artık daha kadın, daha insan, yaşama daha bağlı.

Biliyorum, birçoğunuz bu kitabı okumaya başladığında elini memesine götüreceksiniz. Elinizi her memenize gittiğinde “erken tanı”yı aklınıza getirin ve bugüne kadar memenizi bir doktora göstermediyseniz, kafanıza bir gün koyun ve doktora gidin.

Bu kitabı başta anneme ve meme kanseri mücadelesi veren tüm kadınlara ithaf ediyorum.

Elif Ergu

1. Bölüm

*Kadınsanız kanser olabilirsiniz.
Bunu hiç unutmayın.*

Biliyorum, çok “sevimsiz” bir cümleyle başladım ama hayat bu, ne getireceği hiç belli olmuyor.

Dünyada en çok rastlanan üçüncü kanser tipi meme kanseri.

Geç teşhiste ölüm var, erken teşhiste ise hayat.

Unutmamamız ve bilmemiz gereken en önemli şeylerden biri de bu:

Meme kanseri, tüm kanser türleri içinde erken teşhisle en kolay yenilen kanser türü.

Meme kanseri, kadınları “kadın oldukları” için çok yoruyor, zorluyor, üzüyor, hırpalıyor.

Meme kanseri, kadınları bedenlen hırpaladığı gibi onların ruhlarını da çok incitıyor.

Birazdan meme kanserinin risk faktörlerini okuyacaksınız. Bunları okuyup “Ben meme kanseri olmam, risk gruplarına girmiyorum” asla demeyin.

Hiçbir risk faktörünü taşımıyor olsanız da meme kanserine yakalanabilirsiniz. Çünkü kadınsınız.

Yaşıyoruz, hepimizin başına gelebilir. Belki meme kanseri oldunuz ve “Neden ben?” sorusunu sordunuz kendinize, içiniz içinizi yiyor. Bu soruya verilebilecek kesin bir yanıt henüz yok.

“Neden ben?” sorusunu hiç sormamak ise biliyoruz çok zor.

Hepimiz yaşam gücü, yaşama sevinci üzerine çalışmalıyız. Bunun için de öncelikle daha kaliteli ve iyi bir yaşam için, hiçbir zaman “Benim başıma gelmez” diye düşünmemek gerekiyor.

Bilmemiz gereken en temel şey şu: “Kadınız, risk altındayız”. Bunu bilip korkuyla yaşamak yerine gereken kontrolleri ve tetkikleri yaptırıp, “Kanseri kötü bir şey” olmaktan çıkarmalıyız. Meme kanseri erken tanıyla yenilebilecek bir hastalık.

Bu kitapta meme kanseriyle ilgili bilgileri bulacaksınız. Bu kitapta meme kanseri olup “yeni bir hayat” kuran kadınların duygularını, deneyimlerini paylaşacaksınız.

Kadınsanız, bir gün “çok geç kalmışım” dememek için, yaşıınıza ve risk grubunuza göre gereken her şeyi yapmak sizin için su içmek, nefes almak gibi önemli.

“Nedir meme kanseri?” Bu sorudan başlıyoruz.

Bu bölümü Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları-Medikal Onkoloji Öğretim Üyesi Prof. Dr. Şuayib Yalçın’la hazırladık.

Meme kanseri nedir?

Meme kanseri kadınlarda en sık görülen kanser tipi. Her 8-10 kadından birinde görülebiliyor. Kadınlarda görülen kanserlerin yüzde 32’si meme kanseri. Kadınlarda kansere bağlı ölümlerin yüzde 15’i meme kanserine bağlı. Erkeklerde de meme kanseri nadir olarak görülüyor. Erkeklerle göre kadınlarda risk 100 kat fazla. Yani, meme kanseri bir kadın hastalığı.

Meme kanserinde risk faktörleri

- Kişinin daha önce meme kanseri olması.
- Ailede meme kanseri öyküsü.
- Erken (12 yaş öncesi) âdet görmeye başlamış olması.
- Geç (55 yaş üstü) menopoza girmesi.
- İlk hamileliğin 30 yaştan sonra olması (örneğin ilk kez 35 yaşında gebe kalan kişinin meme kanserine yakalanma riski 20 yaş altında gebe kalanlara göre 2 kat daha fazladır).
- Bazı riskli genlerin taşıyıcısı olması.
- Daha önce çeşitli nedenlerle meme bölgesine radyoterapi alan hastalarda da meme kanseri riski artar.
- Meme kanseri sosyoekonomik düzeyi yüksek, alkol kullanımı fazla ve yağdan zengin diyetle beslenen, şişman ve hareketsiz kişilerde daha sık görülür.
- Sigara kullanımı özellikle menopoz sonrası meme kanserinde risk faktörüdür.

Meme kanseri ve yaş

- Meme kanseri görülme sıklığı yaşla artar.
- Kırk yaş altında nadir görülür.

Meme kanseri kontrolü

Risk altında olmayan kadınlarda da meme kanseri görülüyor. Bu yüzden de her kadının risk altında olabileceği göz önüne alınarak kişilerin düzenli olarak meme kanseri kontrolü yaptırması gerekiyor. Bu yüzden; 20 yaşından itibaren kişinin her âdet döneminin bitiminde kendi kendini meme muayenesi yapması, yılda bir doktor muayenesine gitmesi ve risk durumuna göre 40-50 yaşından itibaren düzenli mamografi çekirtmesi gerekir.

Meme kanseri ağrı yapar mı?

Meme kanserinde en sık görülen belirti memede kitledir. Çoğunlukla ağrıya neden olmaz. Memede çöküklük, kızarıklık, meme derisinde kalınlaşma, meme başı akıntısı, meme başında çekinti daha az ve ileri evrede görülür. Özellikle şüpheli durumlarda klinik muayene, mamografi ve ultrason çekilmesi ve gerekirse biyopsi yapılması gerekir. Biyopsi değişik şekillerde olabilir. Kolay olması nedeniyle mümkünse ilk tercih ince iğne biyopsisidir. Birçok kez yeterli tanısal değeri olmakla birlikte kalın iğne ile veya cerrahi olarak doku biyopsisi de gerekebilir. Cerrahi biyopside özellikle 2 cm'den küçük kitleler tam olarak çıkarılabilir. Daha büyük kitlelerde önce biyopsi yapıp kanser ise uygun cerrahi yöntem uygulanır.

2. Bölüm

Meme kanseri deneyimi yaşayan kadınlar...

Her kadın bir öykü, bir roman belki de...

Meme kanserini konuşmak için bulduğum her kadınla aslında gerçek sohbetimiz hep hayatın kendine dair oldu. Hani derler ya, eski defterler açıldı, kırgınlıklar, küskünlükler, umutlar, hasretler, beklentiler, hayaller, baskılanan duygular açığa çıktı.

Her seferinde kanserin hayatı masaya yatıran bir hastalık olduğunu düşündüm.

Aynı hastalığa yakalanmış kadınların öyküsü aynı olur mu?

Hastalığı teşhis ve tedavi süreci olarak görürseniz, belki çok benzerlikler var. Tanı konuyor, ameliyat, tedavi süreci... Ya onun ötesindekiler, bir bardak suda kopan fırtınalar...

Kanser, özellikle de meme kanseri, hayatın kendine dair sorgulamaları beraberinde getiriyor, bu yüzden de kanser süresince insanın içinde fırtınalar hiç dinmiyor.

Öyküler çok, öyküler farklı, öyküler benzer belki de... Herkese göre bu yorumlar değişir. Kadınların hayattaki deneyimlerinden, meme kanserinden çıkardığı anlamlar ise çok farklı.

Bu kitabın sayfalarında buluşacağınız kadın öykülerini okuyup kendi başınıza düşündüğünüzde, sahip olmak ve kaybetmekle ilgili değerlerinizin değişeceğine inanıyorum.

Gözlerinizle harfleri seçerken, meme kanseri olan kadınların bakışlarını hissedeceğinizi umuyorum.

Belki öyküleri bir solukta okumak ağır gelecek, birini okuyup bir diğerini günler, aylar sonra okuyacaksınız.

Bu önemli değil; dinlediğimiz, okuduğumuz her öykü beynimizde yer eder. Belki bilinçaltımıza gömeriz ama ihtiyacımız olduğunda yaşama gücünü bulmamız gerektiğinde bu öyküler çıkar gelir.

Şimdi o öyküler kapınızı çalıyor.

Esin Özbek



Kanser bana affetmeyi öğretti. Herkesi affediyorum. Bu sohbetimizden sonra şunu düşündüm. Sizinle bir süre sonra buluşup, bana “Ne zorlu dönemdi, şimdi nasıl gidiyor?” diye sormanızı isterim.

Sakin, huzurlu bir kadın Esin Özbek. Ankaralı. Minyon, yuvarlak hatlı. Mart ayının soğuk bir akşamında kız kardeşinin evinde buluşuyoruz. Bir hafta sonra Ankara’ya dönecek ve kemoterapisine devam edecek. 6 ay önce ameliyat olmuş.

Loş bir ortamda konuşuyoruz. Yüzüne düşen ışık, yanaklarına süzülen gözyaşlarını parlaklaştırıyor. Belli ki kırılgan, alıngan. Kaçınılmaz olanla yüzleşmesi zor olanlardan. Daha yoğun hisseden insanlardan.

Saçları kısacık. Uzun saçlarını özlediğini söylüyor, birlikte uzun saçlı fotoğraflarına bakıyoruz, “Yoo kesinlikle size kısa saç yakışmış” diyorum. “Nasıl olsa uzar” da diyebilirim. İltifat için değil, yüz hatları, kafa biçimi ile tam kısa saçlık bir kadın Esin Özbek.

Dalgin, düşünceli... Sohbetimiz sırasında geçmişin tuzaklarına düşmemek elde değil. İnsanın geçmişinden kurtulmasının zor olduğu dönemler vardır, geleceğe bakmakta zorlanır. Esin Özbek, hayat tercihlerini o derinliklerde kurmuş. Sohbetimizin sonunda söylediği cümle, benim de içime çok oturuyor.

45 yaşınızda olduğunuzu öğrendim. Size kesinlikle 45 demezdim....

Çok teşekkür ederim, bunu duymak bana da iyi geliyor. Hem daha genç gösterdiğinin söylenmesi kime iyi gelmez? Hoşuma gidiyor böyle olmak.

Çocuğunuz var mı?

23 yaşında kocaman bir oğlum var. Ben 21 yaşında evlendim, 22 yaşında anne oldum, evlenince hemen çocuk yaptık. Başlarda her şey çok hızlı oldu. Gençlik denir ya tam öyle. Hızla kararlar alındı, duyguların peşinden koşuldu. Oğluma çok düşkünüm, birlikte büyüdük biz. Zaten en çok ona söylerken zorlandım hastalığımı...

“Nasılsınız?” diye sormak istiyorum öncelikle...

“Sağolun, iyiyim” diyemeyeceğim. Doğruyu söylemem gerekirse bir gün iyi bir gün kötüyüm. Aslında başlarda moralim çok bozuktu. Zaman içinde kendimi iyi edecek yolları buldum. Kanseri insanı yeni arayışlara sürüklüyor, çok farklı bir hastalık.

Nasıl öğrendiniz hastalığınızı?

Ben çok erken menopoza girdim. 39 yaşındaydım menopoza girdiğimde. Menopoza girdiğim için kansere yakalanma olasılığım düşüktü. Rahmimi de aldırıştım.

Neden aldırıştınız?

Rahmimde kansere dönüşebilecek hücre değişikliği saptanmıştı. Arkası kanserdi, o yüzden de rahmimi tamamen aldırıştım. Yumurtalıklarına sığramamıştı.

Ne zaman olmuşunuz bu ameliyatı?

Bundan 4 yıl önce, yani meme kanserine yakalanmadan 4 yıl önce. Bu durum beni çok etkiledi, biraz söz etmek istiyorum o dönemde yaşadıklarımın. Rahmim alındıktan sonra çok depresif oldum. Fırtınalar koptu içimde. Radikal kararlar almaya başladım. Hayatım güçleşti. Çok ciddi sıkıntılar yaşadım. Duygusal yaşantımda da gelgitler oldu...

Sizin için bir sakıncası yoksa biraz açar mısınız, evliliğinizle ilgili mi sıkıntılar yaşıyorsunuz?

Oğlumun babasından 26 yaşında ayrıldım. Çok iyi yaptım. Bir kere bile “Keşke ayrılmasaydım” demedim. Çocuğumu kendim büyüttüm. O ayrılıkta çok iyi yaptım ama son 7 yıl süren ilişkimde çok yıprandım. Şimdi yaşadıklarımın biraz dışarıdan bakmayı sanırım becerebiliyorum. Son ilişkimde arada aşk vardı. Aşk da bir hastalık aynı zamanda. İnişleri çıkışları çok. Zarar verici yanları da var güzellikleri kadar. İnsan kendini bir insan için hırpalıyor ve içinden kendine ihanet ediyor aşıkken.

Aşk kanser gibidir diyenler var...

Olabilir. Şimdi o yaşadıklarımı düşününce çok gülüyorum,

tamamen yazık dediğim anlar oluyor, hatta sıklıkla öyle diyorum. Yaşarken bunları görmenin, algılamamanın mümkün olmadığını bilerek söylüyorum bunları. Hayata bağlı olmak lazım.

Özellikle kanserle mücadele ederken hayatta zevk aldığınız şeylerden kopmamanız tedavi sürecini çok etkiliyor. Bunu yapabildiniz mi?

Ben ilk başlarda, kanser olduğumu ilk öğrendiğimde, hayata bağlı olamadım. Aksine, küstüm. Kendimi her şeyini kaybetmiş bir insan olarak görüyordum. Bitti, işte bitti, sona yaklaşıyorsun Esin...

Konuştüğüm kadınların büyük bölümü kansere yakalanmadan bir iki yıl önce hayatlarında onları çok üzen bir şey yaşadıklarını anlatıyorlar. Bu tamamen tesadüf de olabilir ama bana şunu düşündürüyor, üzüntü, çok içine atma insanı hasta ediyor. Sizde bu var anladığım kadarıyla...

Bu kesinlikle doğru... 7 yıl süren o ilişkiyi noktalandırdım. Sonuçta bitti. Beyinde bitti mi? Asla. İçimden çıkarıp ko-parmak mümkün olmadı. İlişkiye son verdikten sonra hayatımı değiştirdim ben. Bankadan emekli olmuştum. Bir hastanede çalışmaya başladım. Kanser olduğumu öğrenmeden hemen önce tatildeydim. İstanbul'a ya da Bodrum'a yerleşmeyi düşünüyordum.

Gerçekten radikal kararlar alıyormuşsunuz...

Evet, ama hastalık aldığım kararları değiştirdi. İçimdeki sorgulamaların sanki sonuna gelmiştim. Tam keyfim yerine gelmişti diyemem ancak kendimi yeniden güçlü hissetmeye başlamıştım. Bodrum'daydım. Arkadaşlarlaydık...

Nasıl anlatacağım bilemiyorum. "Bitti" diyorsunuz ama içinizde bir yumruk gibi kalıyor. İçimde bir türlü atlatamıyor-

dum. Alkol filan alınca tamamen hüzünleniyordum. Öyle saatlerce kalabilirdim, gözlerim sürekli doluyordu, düğüm düğüm oluyordu içim. Bir gece deniz kenarında inanılmaz güzel bir manzara vardı. O manzara karşısında otururken geçmişimle hesaplaştım. “Allahım sanki bitti, burada bitti” dedim. Sonra yatağıma gittim. Uzandım, uyumuşum; bir anda katılarak uyandım. Hayatımda böyle bir acı, ağlama görmedim, tutamıyorum kendimi. Anormal bir şey, sanki her şey bitmiş... Kendimi tokathiyordum. O gecedan sonra koltuk altımda bir şey oldu.

Bu kadar net mi? Daha önce olmadığına emin misiniz?

Eminim, çünkü yaz ayı, güneşleniyordum, sürekli kremleniyordum. Elime gelirdi. İstanbul’a geçmişim, İstanbul’da kaldığım ilk gece şişlik elime geldi. İnanılır gibi değildi. Sakin olmaya çalıştım. Yavaş yavaş elledim, elime iki şişlik geliyordu. Ben teşhisi koydum, elime gelen şişlikler farklıydı. Sabit duruyorlardı, insan anlıyor.

Ne düşündünüz o an? Hemen doktora gidebildiniz mi?

O an bittim, dünya başıma yıkıldı. Eylülüdü. Hayata dair yaptığım bütün planların bir anda uçuşunu düşündüm. Dehşete kapıldım. Sanki o anlarda zamanın dışında adım atıyordum, aylardır bana acı veren şeyleri çok abarttığım için bunların başıma geldiği fikri kemiriyordu beni. Çok kırılğan, yorgun bir dönem geçirdiğim için toparlanma şansım yok gibi geliyordu artık...

İlk kime söylediniz?

Hemen kardeşlerimi aradım. Ankara’ya gideceğimi söyledim. Onlar da İstanbul’daydı. “Ben kesin kanserim” dedim. Önemsemediler, hatta kız kardeşim Ece kızdı, “Aklına hemen

kötü şeyleri getiriyorsun” dedi. Ankara’ya gittiğimde ilk önce kadın doktoruna muayene oldum. Doktor bakıp, “iyi bir şey değil” dedi. Beni genel cerraha yönlendirdi. Kontrol sırasında bence anlaşılmıştı. Filmler çekildi, “acil” diye telefon açıldı. Doktor bir bakışta, “Hemen ameliyat” dedi.

Kaçıncı evredeydi?

Üçüncü. Ruh gibiydim, bunların hepsini nedense tek başıma yaptım. Birçok arkadaşım vardı, hiçbirini çağıramadım. Sokağa attım kendimi, yürürken ağlıyorum, “Başıma neden bu geldi?” diye soruyorum, hep ağlıyorum... İsyanım yoktu ama bütün planlarım alt üst olmuştu. Gencim diye düşündüm. Bir de ben çok korkardım mememi kaybetmekten. “Mememi kaybedersem yaşayamam” gibi laflar bile söylemişim. Annem hep kızardı bana. Ne diyeyim, aklına hiç kötü bir şeyi getirmeyeceksin.

Hiç ağrı, sızı olmadı herhalde sizde, her şey bir anda oldu...

Ankara’da özel hastanede çalışıyordum, 2004 yazı çok sıcak geçmişti. Hastanede klima vardı, sürekli koltuk altımda bir sızlama oluyordu, üşüttüm diye düşünüyordum. Sonra kalbimde sızlama başladı ama hep klimaya yordum.

Hatta oradaki doktorlara soruyordum. “Gel bakalım” dediler. Ben gitmedim. Eskiden kanserli hücrede sızlama olmaz denirmiş ama öğrendiğime göre son zamanlarda hastaların çoğu sızlamayla geliyor.

Elime iki şişlik geldi dediniz, ikisi de kanserli mi çıktı?

Evet. Lenf bezlerimin 23’ü de alındı. İlk başlarda hareket etmekte zorluk çektim ama şimdi iyiyim.

Kolunuzdan dolayı...

Ağrıyordu, çok şişti. Hemen yogaya başladım, şimdi her

türlü yoga hareketini yapıyorum, kolum kuvvetlendi. Başlarda çok ağrı oldu ama sonra geçti.

Yoga öneriliyor mu?

Öneren doktor var, önermeyen doktor var. Ben ameliyattan 5 hafta sonra yogaya başladım. İlk önce terapi bölümüne girdim, çok iyi geldi bana. Meditasyon sakinleştirdi beni. Gerçekten de kendimi kaybetmişim, endişelerim çoktu, yoga sayesinde durdum, yaşama sevgimi yeniden kazandım.

*Mememi kaybetmekten çok korkuyordum dediniz...Kadın-
lığınızı kaybedeceğinizi mi düşündürüyordu bu size?*

Ameliyata girdiğimde mememin de alınacağını biliyordum. Patoloji ameliyat sırasında yapıldı. Mememi aldırma-
k istemediğimi de söyledim. Bir bölümü alındı. Beklediğimden daha iyi bir tablo vardı. Doktorum “Temizleyene kadar kazırım” demişti. Üç kesitten sonra dördüncü kesit temiz çıkmış. “Kazırım” ne kötü bir laf değil mi? İnsanın içi kazınıyor... Doktorum çok başarılıydı, ben sonradan tanıdım ama çok memnun kaldım.

Tedavi sürecinizde nasıl bir yöntem izlendi?

İlk önce kemoterapi gördüm. 4 seans aldım. Çok ağır geçti, hatırlamak bile istemiyorum. Kamyon çarpmış gibi oldum. Sonra doktoruma sordum; “Çok yüklü bir kemoterapi verdim, bu derecenin daha ötesi yok” dedi. 21 tane ilaç alıyordum günde. Arada radyoterapi gördüm, 1.5 ay sürdü. Şimdi yine 4 seans kemoterapi alacağım. Radyoterapiyi de zor geçirenler var ama ben çok kötü olmadım, kemoterapi benim için daha zor oldu. Yüzümün rengi değişti, sarı yeşil arası bir renk aldım. Hayatımda hiç fondöten kullanmamıştım, fondöten kullanmaya başladım.

Bu kendinizi aslında iyi hissettiğinizin bir göstergesi değil mi; ya da şöyle diyeyim, moraliniz yükselmiş biraz olsun...

Öyle, kendime bakmaya devam ettim. Dazlakken bile mak-yaj yaptım. Renkli far hayatımda kullanmazdım; eflatunlar, maviler filan sürmeye başladım. Aynı şekilde renkli kıyafetle-ri tercih ettim. Çok gür, uzun saçlarım vardı. Saçlarımı çok beğenirdim. Kemoterapinin tam 17'inci gününde döküldüler. Saçlarımın tomar tomar elime gelmesi çok gücüme gitti. Ustu-raya vurduğum sonra, hiç stres yapmadım. Sadece rüyalarımda görüyorum saçlarımı.

Şu anda bakıyorum da size yakışmış kısa saç...

Sağ ol. Ben de beğendim. Şu anda tek sıkıntım kilo almak. 8 kilo aldım kemoterapi sırasında. Daha alacakmışım. Şişecek-mişim. Suratım ay çöreği gibi oldu zaten. Bunları söylüyorum, çünkü söyledikçe bu duruma alışıyorum.

Kilo almamak için yürüyordum. Bunu da yasakladılar, ter-lememem lazımmış.

Kanserin tedavi sürecinin zorlukları ortada, psikolojik so-runlar ise kişiden kişiye değişiyor. Sizin için en zoru neydi?

Ölüm korkusuyla mücadele etmek. Yani insanların aklına ilk gelen o, ölüm. Örneğin ben Filiz Akın'ın kitabından öğren-dim, ameliyat izleri için -biliyorsunuzdur kırmızı izler kalı-yor.- kremler var, aldım onlardan. Şu anda estetik ameliyatı düşünmüyorum ama ileride olabilir.

O diğer fırtına, sizin üzerinde durduğunuz, bambaşka. Ameliyattan sonra her şeye farklı bakmaya başladım. Kemote-rapi için beklerken ya da doktora gittiğinde diğer hastalarla konuşurken, herkesin psikolojisinin çok farklı olduğunu gör-düm. Kimi çok mücadeleci, kimi çok karamsar.

Siz nereye koyarsınız kendinizi?

Başlarda karamsardım, sonra mücadelecı oldum. Bu hastalığı geçirirken yanımda bir hayat arkadaşı olmasını çok istedim. Yakınlarım, annem, kardeşlerim var ama eşim olmasını çok istedim.

Kanser olduğunuzu öğrendikten sonra çevrenizle ilişkilerinizde değişiklikler oldu mu?

Ben de ilk başta zaten “Kanserim” diyemedim. 4-5 arkadaşına söyledim ve çoğuna da tembih ettim, “Beni aramayın” dedim. Çevremi küçülttüm. “Saçların niye böyle?” diye soranlar oluyordu, çok sonraları “Kanserim de ondan” diyebildim.

Bir hastalıkla mücadele etmek, özellikle de kanserle mücadele etmek insana hayatın başka bir tarafını gösteriyor. Bu mücadeleyi veren insanlarda gördüğüm bir şey, “daha insan olmak”...

Ben affetmeyi öğrendim, herkesi affediyorum, kimseye kızmıyorum. 7 sene hayatımı paylaştığım ve beni çok üzen kişiyi de affettim. Görüşüyoruz onunla da. Onun karakteri bu. Kötü değil, karakteri bu. O da bana kötülük yapmak istemedi. İçimde tutmuyorum artık, kimseye de kızgınlığım yok. Herkesi olduğu gibi kabul etmek gerekiyor. En zorlandığım konu oğlum oldu benim.

Onunla nasıl paylaştınız yaşadıklarınızı?

“Mememde bir şey varmış, ameliyat olacağım” dedim. İzmir’deydi. Yaz okulundaydı. “Hemen geliyorum” dedi, “Gelme” dedim, geldi. Ben onun üzülmesine, beni öyle görmesine dayanamadım. Ameliyattan sonra ilk doktora gidişimizde yanımdaydı, çok acı çektim. Çok olgun davrandı. Çok büyüdüğünü gördüm oğlumun. Orada doktor tekrarlama olasılığının olacağını filan söyledi, onun duymasını hiç istemedim. “Dik-

kat etmezsen ölürsün” dedi doktor, bunları duymasını istemezdim. Çıktıktan sonra, bana umut vermeye çalıştı; “Anne, doktor en kötüsünü söylüyor” dedi.

Yediğiniz içtiğiniz şeylere dikkat ediyor musunuz?

Sigarayı hastalığa yakalanmadan bir hafta önce bırakmıştım, şimdi hiç içmiyorum. Kırmızı et yiyorum, doktor “Ye” dedi. Balık yiyorum, pekmez içiyorum. Yeşillikleri çok seviyorum. Brokoli sevmiyorum ama yiyorum. Kemoterapiden döndükten sonra evde ne piştiyse ondan nefret ediyorum. Nar seviyorum. Eskiden çok güneşte kalırdım, artık hiç kalmıyorum.

Ne gibi?

Unutkanlık çok oluyor. Ginko içiyorum bu yüzden, gerçekten de hafıza kaybı oluyor. Radyoterapi döneminde hiçbir şey içirmedi. Bütün ilaçları kaldırırıyorsun, bitkisel ilaçları da yasaklamışlardı. Bazı hastalarda olurmuş unutkanlık, umarım geçer.

Son olarak ne söylemek istersiniz?

Ne talihsizlik! Kanseri olmak... Herkes böyle düşünüyor. Evet ben de kendime hiç yakıştıramıyorum. Çok zorlanıyorum, çok mücadele veriyorum. Hangi yolu izlersek izleyelim, ne yaparsak yapalım, hayatta bazı şeylerden mahrum kalabiliyoruz. Bunu artık çok iyi biliyorum. Sizinle bir süre sonra buluşmayı, bana “Ne zorlu dönemdi, şimdi nasıl gidiyor?” diye sormanızı isterim.

Hanife Kopuz



Kanser insanın üçüncü gözünü açıyor, sanki kanser olana kadar görmüyordum ve görmeye başladım. Kanser hayatımda milat. Kanser benim en yakın dostum oldu.

Şen şakrak, gür sesli bir kadın Hanife Kopuz. 2 yıl önce konmuş meme kanseri teşhisi. Şimdi 50'sine bir basamak yaklaşmış durumda.

Evinin boğaz manzaralı terasında “Beş çayı” randevusunda buluşuyoruz.

Uzaklara bakarak konuşuyoruz. Derdini masaya yumruk vurarak anlatacak, her an ayağa kalkıp nutuk atacak biri gibi geliyor ilk anda bana. Sohbet ederken yanılmadığımı anlıyorum.

Uzun süre siyasetle uğraşmış Hanife Kopuz. Siyaset yetmemiş, sivil toplum örgütlerinde, çocuklarının okullarının aile birliklerinde yöneticilik yapmış.

Sosyallik onun hayatının bir parçası. Dost ortamlarını, kalabalıkları, dayanışmayı, örgütlenmeyi, birlikte iş yapmayı seviyor Hanife Kopuz.

Hiç depresyona girmez, asla içine kapanmaz karakterlerden.

Kanser onun da kapısını çaldığında, “Yok, ben olamam” dese de ilk dönemde, kanser tedavisi sırasında kendini toplamış ve hayatında hiçbir zaman yapmadığı kadar hislerine kulak vermiş.

Konuşmamız sırasında yüzünde bir an bile içe kapanık, üzgün bir ifade olmuyor. Günlük hayatın tüm yükünü omuzlayacak, asla durmayacak bir kadın Hanife Kopuz...

Nasıl anlaşıldı hastalığınız?

Bir gece ansızın...Şarkı sözü gibi oldu ama en iyi herhalde bu cümleyle anlatabilirim. İki yıl oldu. Penye bluz vardı üzerimde, parmak uçlarımla mememe dokundum, elime bir şey geldi. Sonra kontrol ettim, minik ceviz gibi sertti. İnsan irkiliyor. Ağrım yoktu, sızlama yoktu. Hayatım çok iyiydi. Hareketli bir yaşamım vardır. Hayatımda ne bileyim öyle dert edeceğim, bende sıkıntı yaratan hiçbir şey yoktu. Bunlar aklıma geldi. Elime şişlik geldiği anda, farklı düşünceler uçuştı kafamda. Çok garip, insan hiç düşünmediklerini düşünüyor.

Hemen gittiniz mi doktora?

Bana kalsa gitmezdim.

Beni şaşırttınız şimdi...

Biliyorum. “Bende olmaz” diye düşünüyordum. İnsan kendine yakıştıramıyor kanseri. Bir oğlum bir de kızım var. Kızıma söyledim. O hemen, “Anne, hiç zaman kaybetmeden he-

men doktora gidiyoruz” dedi. O ayarladı doktoru. İnsan nasıl oluyor biliyor musunuz? Duruyor. Kötü bir söz duymak istemiyor. Meme kanseri olacağım aklımın ucundan geçmez. Gerçekten de kızıma söylemesem o kitle öyle dururdu ve ben bir şey yapmazdım.

Mutlaka duymuşsunuzdur erken teşhisin önemi... Buna rağmen neden durmayı istediğinizi nasıl anlatırsınız?

Duymaz, bilmez olur muyum? Ama o durum, yani insanın psikolojisi çok farklı oluyor. Kanser olduğumda 47 yaşındaydım. Kanser olduğumu öğrenene kadar, “Etrafımda çok var ama bana olmaz” diyordum.

Ailenizde var mı meme kanseri olan?

Çok uzaktan bir akrabamda vardı, o kadar. Yakın akrabalarda meme kanseri görülmüş değil. Doktora gittiğimde birçok risk faktörü olduğunu öğrendim, bir kısmını zaten biliyordum. Ben onların büyük bölümüne girmiyorum. İlk regl mi olma yaşında bir sorun yok, yani erken yaşta regl olmadım. Evlendim. “Tam zamanında” diyebileceğim yaşlarda iki çocuk sahibi oldum, hiçbir zaman çok kilolu olmadım. Dediğim gibi, ailede kanser yok. Yalnızca sigara kullanıyorum, o da öyle çok değil. Hiçbir zaman iki üç paket sigara içenlerden olmadım.

Doktora gittiğinizde hemen ameliyat mı dediler?

Anında. Mamografiye filan girmeden hemen anladı doktor. Muayene sırasında anladığını söylesem yanlış olmaz. Sanırım en kolay anlaşılan cinstendi. Doktor, “Hemen ameliyat” diyor, ben direniyorum.

Korktanuz mu?

İçim içimi yedi, çok ağladım. Korktum diyemem, yani

ameliyattan kaçmak gibi bir düşünce yoktu bende, yalnızca zamana ihtiyacım vardı. İlk önce ameliyat fikrine, daha doğrusu kanser olduğum gerçeğine alışmam gerekiyordu. Bu arada bir programım vardı. Arkadaşlarımla 10 günlüğüne tatile gidiyordum. Doktora, “Bana 10 gün izin verin, hem kendimi biraz toparlayayım, moral bulayım” dedim. 10 gün gezdim. Arkadaşlarımla paylaştım. Herkesin bu konu hakkında anlatacakları vardı, çünkü gerçekten de çok sık görülen bir hastalık kanser... O seyahat bana iyi geldi. Dönüşüm iyi oldu. Ameliyat oldum hemen. İki kez ameliyat oldum ben.

Neden iki kez?

Mememin tamamen alınmasını istemedim. “Kitle alınacak, ameliyat sırasında bakılacak, kötüyse meme tamamıyla alınacak” dediler. O sırada patalog bir yanlışlık yapsa, bütün memem gider diye düşündüm. Doktorla uzun uzun konuştuk. Sonuçta şuna karar verdik. İlk ameliyatta kitle alındı, memem alınmadı. Kitlenin ayrıntılı incelemesi yapıldı ve bir hafta sonra ben bir daha ameliyat oldum, mememin tamamı alındı.

Bu kadar kısa sürede iki kez ameliyat olmak daha zor değil mi?

Öyle ama o sırada kararım kesindi. İnsanın kafası inanın çok karışıyor. Çok direttim böyle olması için. Genelde ameliyat sırasında patalog sonuçları getiriyor ve ona göre meme alınıyor ama ben sanırım o fikre de alışma süresi tanımak istedim kendime.

Size “kansersiniz” dediğinde bunu siz kendinize söyleyebildiniz mi? Bu anlattıklarınız bana şunu düşündürdü: Siz her ne kadar da çok dışadönük, paylaşımcı bir kadın olsanız da, ilk önce kendi içinizde bir hesaplaşma yaşamak, ilk önce kendinizi bu hastalığa inandırmak istemişsiniz...

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

Doğru söylüyorsunuz. Kendime söyleyemedim. Yatıyordum, kalkıyorum hep kabus görmüşüm gibi geliyordu. Sabahları dünyam karararak uyanıyordum. Hayır, rüya değil, gerçek, ben kanserim. İçimde her türlü hesaplaşma. Kendime ömür biçiyordum.

Kanser ölümü çağırttığı için hastaların çoğu o korkuyla mücadele ediyor... Bu gerçekten de çok yıpratıcı bir süreç ama bu süreçten çıkıldığında herkes kendini hiç olmadığı kadar güçlü de hissediyor...

Yaşamak çok güzel, bana ne olacak? Sonrasında ne var? Çocuklarımı özleyeceğim, yaşamak istiyorum... Hep bunlar aklıma gelip gidiyordu.

“At kafandan bu düşünceleri” diyor, başaramıyordum. Bilinmezlik insanı gerçekten de delirtiyor. Hayatın kayıp gittiğini düşünüyorsunuz. Ben bir ara deliriyorum, kafayı yiyorum sandım. Bir gün, inanır mısınız, kafamı duvarlara vura vura ağladım. İşte o gün “Tamam,” dedim. “Dur artık” Ağla ağla, bunun sonu yok. Şu anda yaşıyorsun, mücadele etmelisin. Kendin için, çocukların için... “Hayatınızı gözden geçirmek” diyorsunuz, ben hayata yeniden başladım diyorum. Kanser bir milat hayatımda.

Neler değişti hayatınızda?

Kafamda çok şey değişti. Derin bir uykudan uyandım, çok derin bir uykudan. Başka türlü görmeye başladım. Miyoptum görmüyordum da ameliyat oldum görmeye başladım gibi. Şimdi şunu düşünüyorum, kanser sanırım insanın üçüncü gözünü açıyor. Hayatımı değiştirmemem gerekiyordu. Onu gördüm. Yani bakış açımda çok şey değişti ama hayat devam ediyordu ve hayattan kopmamalıydım. Ne yapmayı seviyordum, beni ne mutlu ediyordu, keyif aldığım şeyleri bırakırsam ha-

yata küserdim. Asıldım ben hayata. O güne kadar yaptığım yanlışlarla ilgili birtakım farklı görüşlere sahip oldum.

Kanser olmadan önce büyük bir üzüntünüz olmuş muydu? Özellikle meme kanseri hastalarının büyük çoğunluğunda hastalıktan bir, iki yıl önce büyük bir üzüntü yaşadıkları gözleniyor...

Çok büyük bir üzüntüm olmadı. Bunu çok duydum. Ben yoğun bir hayat yaşıyordum. Stresim vardı. Stres kaynaklarım hep başkalarıydı, yani benden kaynaklanan nedenlerle strese girmiyordum. Benim yapım insanların üzüntülerini, dertlerini taşımaya yönelik. Ben herkesin dertlerini yüklenirim. Bu çok ağır geliyor insana. Bir bakıyorsunuz, kendi hayatınızı yaşamaktan uzaklaşmışsınız. Herkesin derdine koşarsınız. Ben dert dinler, susar, yol gösterir pozisyondaydım hep hayatımda. Herkes anlatıp rahatlıyor, kötü gün dostu oluyorum ben. İnsanlara yardımcı olmak üzerine kurulu bir hayat... Kanser olunca kendim için yaşamamışım gibi geldi.

Çalışıyor musunuz?

Hiç çalışmadım ben. Evlendim, çocuklarım oldu, çocuklarımla okullarıyla birlikte aile birliklerine girdim. Aile birliklerinde çok aktif oldum. Daha sonra politikayla yakından ilgilendim. ANAP'ın tüm kademelerinde bulundum. Bir yıldır aktif politikadan da uzağım. Doğrusu politika da beni çok yordu. Ülke meselelerine gereğinden fazla kafa yorduğumu, daha doğrusu boyumu aşan işlere çok taktığımı biliyorum. Ülkenin problemlerinden konuşmak, sorununu çözemeyenlere yardımcı olmak, hep bunlar oldu benim hayatımda. Şimdi Avon'da Takım Öncüsü'yüm.

Eşinizle ilişkiniz nasıldı?

Hep şükrederim, hep iyi oldu. Bana büyük desteği vardır. O da bu süreçte çok yıprandı. Bana karşı o kadar olgun davranmasa atlatabilir miydim bilmiyorum. Meme kanseri insanın kadınlığıyla ilgili birçok soruyu da aklına getiriyor... Kadınlık memedeymiş gibi...

“Artık eksik bir kadınlım.” Bu düşünce mi?

Herkesin aklına geliyordur. Meme bir organ. Bir kadınlık sembolü. Gitti, ne oldu? Ben şu anda yokluğunu hissetmiyorum, eşim de bana bunu hissettirmiyor. Bence insan ilişkilerinde, cinsellikte çok daha derin bir şey var. Her şey görsellik değil. Kızım ve oğlum da çok olgun davrandı. Oğlum hislerini çok belli edemez ama ben onun gözlerinden anladım neler hissettiğini. Eşim Ankara’da çalıştığı için sık sık gidip geliyordu. Kızım hep yanımdaydı.

Kemoterapi gördünüz değil mi?

6 seans. Bence ameliyattan daha zor. İki yaz önceydi. Hayatımın en korkunç yazı. Yaz sıcaklığında hastaneye gitmek işkence. Ben ilk önce devlet hastanesinde aldım kemoterapiyi, baktım olacak gibi değil. Kanser hastalarını sırada bekletiyorlar, zaten halsizsiniz, dayanamadım. Allaha şükür durumu-muz iyi, daha sonra kemoterapiyi özel bir klinikte aldım. Çok halsiz kaldım. Saçlarım döküldü. Saçlarımın döküleceğini bil-meme rağmen, tutam tutam saç elime gelince fena oldum. Tırnaklarım da kırıldı, çizgiler oldu. Bazı hastalarda olurmuş, her kemoterapide tırnaklarımda iz kaldı. Sonra geçti. Şimdi gü-r ve güzel saçlarım var, tırnaklarımdaki sorunlar da bitti. Ama o yazı hiç hatırlamak istemiyorum. Bu arada kemoterapi insanı gerçekten fiziken çok olumsuz etkiliyor ama ben biraz önce de anlattığım gibi, bana iyi gelen her şeyi yapmayı kafaya koy-

muştum. Kemoterapilerden birkaç gün sonra kendimi sokaklara attım. Bursa, Rize, Marmaris, artık aklınıza neresi geliyor, sık sık seyahatlere çıktım. Midem bulansa da gittim. Evde yatarsam daha kötü olacağımı biliyordum.

Çevrenizdekilerle yaşadıklarınızı paylaşabildiniz mi?

Hayır. Bir kere ilk zamanlarda “Kanserim” diyemediğim için hep içime attım. Bana “Kansersin” dediklerinde de çok içim yandı. Zamanla psikolojim düzeldi. Ne yazık ki elinizden ne gelirse gelsin kader diye bir şey var. Bir yerde tıkanıyorsunuz. Bunu içinizden kendi kendinize sürekli söylüyorsunuz. Kaderden kaçılmaz...

Psikolojik yardım gördünüz mü? Görmeyi düşündünüz mü?

Meme Vakfı’nın meme kanseri olanlar için düzenlediği etkinliklere katıldım, sohbet toplantılarından çok yararlandım. Çok güzel destek aldım. 15-20 kişilik gruplar halinde sürekli konuşarak, birbirimizin hikâyelerini dinleyerek geçirilen saatler çok iyi geldi. Herkesin hikâyesi farklı, herkesin kanseri kendine ve tüm bunları paylaşmak hastalığı kafanızda büyütmenizi önlüyor. İşte diyorsunuz, herkes bir şekilde bu hastalığa yakalanmış ve mücadele veriyor. Zaman içinde şu oldu. Benim en yakın dostum kanserdi. Hastalıkla dost oldum.

Estetik ameliyat olmayı düşündünüz mü?

Hayır. Bir protez aldım, bu halimle iyiyim. Bir yerden parça al, o parçayı öbür tarafa koydur filan çok zor işlemler. Uygun bir mayo aldım, denize de giriyorum, eşim de sorun etmiyor... Ben artık moralimi yüksek tutuyorum. 2 yıl geçti, kontrollerimi yaptırıyorum. Turp gibiyim.

Yemenize içmenize özen gösteriyor musunuz?

Et severim ben. Doktorlar sebze, meyve diyor ama etten

vazgeçemiyorum. Ağır yük kaldırmıyorum, kolum hâlâ şişiyor. Ömrüm oldukça kaliteli yaşamalıyım, bu yüzden de eskisinden daha özenliyim. Zaten içimden de hep şöyle dedim: Bu hastalık benim sonum olmamalı.

Sigarayı bırakamamışsınız...

Vazgeçemedim. Ama az içiyorum. Bırakınca çok strese giriyorum, o stres beni daha olumsuz etkiliyor. Psikolojimi ayakta tutmam lazım, abartmadan içiyorum.

Avon'un gönüllü elçilerindensiniz siz de...

Çok destekleri oldu bana. Avon'da çalışıyordum, bir sürü temsilcim vardı. Ameliyattan çıktım, kalemi alıp yazacak halim yok, herkes arıyor, iş var, onlar beni hayata bağladı. "Bu halimde bile insanların bana ihtiyacı var" diye düşündüm. Yapacak çok işim var diyerek salmadım kendimi. Bilgisayarın başındaydım. Bu arada bilgisayar kullanmayı, interneti de çok iyi öğrendim. Dünyam genişledi. Amerika'yı görmemiştim. Gitmeyi de çok istiyordum. Geçen yıl Amerika'ya değil ama İngiltere'ye gitmeyi kafaya koymuştum.

Vize için başvurdum, seyahate çıkacaktım. O günlerde Avon'dan aradılar. New York'taki meme kanseriyle mücadele yürüyüşünü anlattılar, Türkiye'yi temsilen benim gitmemi istediler. Çok sevindim. New York'a gittim, Avon'un gala gecesine ve yürüyüşe katıldım. İngiltere seyahatimi iptal ettim. Orada yaşanan dayanışmayı gördüm, gerçekten de çok önemli. İnsanın dostlarının olması da çok önemli.

Yakın arkadaş çevresini değiştirenler de oluyor kanserle birlikte, sizin çevreniz değişti mi?

İnsanın sevenlerinin olması güç veriyor. Ben iyi dostlar seçmişim. Olumsuz konuşmalarıyla beni üzenler olmadı. Bazı

arkadaşlarımın bana bakarken gözlerinin dolduğunu gördüm ama incinmedim. Canımın istemediği bir konu açıldığında “Lütfen o konuyu kapatalım” dedim.

Kanser milat hayatımdan dediniz, ikinci hayat diyelim... Bu hayatın size öğrettiği en temel şey nedir?

İnsan kanser olduğuna şükrediyor bazen. Artık kendimi birçok olumsuzluktan uzak tutuyorum ve hayatımın değerini anladım. Bu şans bana tanındı.

“Melek Abla” Meryem Eraslan



Kanseri çağırdım ben. Kanser olduktan sonra anladım hayatın değerini.

Kanser bana hayır demeyi öğretti... Şimdilerde saatlerce bir manzara karşısında oturuyorum. Resim yapmayı severdim, eskiden fırsat bulamıyordum; şimdi zaman yaratıyorum resim yapmak için.

Yeniköy'ün 'Melek Ablası'... 1959 doğumlu, ince uzun boylu... Gerçek adı Meryem. Çocukluğundan beri ona 'Melek' demiş herkes. Yeniköy'ün tepelerinde, küçücük bir evde oturuyor. Salonunda tuvali, renk renk boyaları duruyor. Allah vergisi bir yeteneği

var, güzel resim yapıyor. Birazdan okuyacağınız bugüne kadar ki hayatının bir özeti. Yeniköy'ün sınırlarının dışına çıkmadan yaşamış, yaşıyor. Kanseri teşhisi de Yeniköy'deki bir klinikte konulmuş, hani kanser olmasa Yeniköy'den çıkacağı da yokmuş.

Güç bela konuşacak gibi geliyor ilk başta bana. Duraksayarak konuşuyor an geliyor, gözündeki yaşları tutamıyor... Hayatında hep sevdikleri olmuş ama hiç gerçekten yakın arkadaşı olmamış duygusunu uyandırıyor bende. Hatıralarıyla hayata tutunuyor.

Ona kulak verirken fark ediyorum, içindeki karanlığı benimle konuşurken ağartıyor. Güvenmek, sevmek ve şefkat istiyor. Aslına bakarsanız ürkek ve telaşlı bir kadın.

Birlikte geçmişin sayfalarını önümüze açıyoruz. Soru sorarken duvarlara çarpmış olsam da, çiseleyen yağmur ikimizi de bir kat daha hüzünlendirse de, sohbetimiz bitince şunu düşünüyorum: Melek Abla kanserle hayatı sevmiş. İlginç değil mi? Hem siz hiç kanser olmak isteyen birini duydunuz mu? Kanseri çağıran birini...

Sizi Yeniköy'ün Melek Ablası olarak biliyor herkes, nasıl bir bütünleşme bu? Sizi anlatmaya Yeniköy'den mi başlamalı?

Yeniköy'de doğdum ve hep burada yaşadım. İnanmak belki sana zor gelecek ama ben Yeniköy sınırlarından pek çıkmıyorum. Burası bana yetiyor. Buradan denize bakamadığım bir gün düşünemiyorum, çok bağılıyım oturduğum eve. Yıllardır yürüdüğüm yollara, selamlaştığım esnafa, sokaktaki çocuklara, köpeklerle, kedilere... Evimde köpeğim var, sokağımızdaki kedi, köpekler de benim gibi. Şu sokaktan çıkar, sahile kadar yürürüm her gün. Herkesi tanırım, her ağacı, her kaldırımını bilirim.

Nasıl geçti Yeniköy’de yıllar?

Babasız büyüdüm. Babam 31 yaşındayken ölmüş. İtfaiyede çalışıyormuş, çok feci bir kaza geçirmiş, elektriğe kapılıp hayatını kaybetmiş. Annem çok büyük güçlüklerle büyüttü bizi. Ben babamı hiç hatırlamıyorum. Ortaokuldan sonra okuyamadım, erken yaşta çalışmaya başladım. Hayat... “İnsanın yaşadıkları kişiliğini belirliyor” diyorlar, doğru. Ben çok hassas, çabuk incinen bir insanım. Kansere yakalanmadan önce yaşadığım bir sürü olumsuzluk, talihsizlik var. Kanseri çağırdım ben. Kansere olmak istedim.

Neden insan kanser olmak ister? Depresyona mı girmiştiniz?

Kanser olmadan 1,5 yıl önce, şahitlerim var, hep içimde bir boşluk hissediyordum. İçimde fırtınalar kopuyordu. İlerisi sanki yoktu. Gelecek göremiyordum. Bulanık değildi hiçbir şey benim için. Belirsizlikten, kaygılardan kaynaklanan bir şeyden söz etmiyorum. Hayal yok, gelecek planı yok. Bunları da hep söylüyordum. Üzüntülerim vardı, yaşadığım hayal kırıklıkları, geçim sıkıntısı... Hepsi birikmişti. Üzüntülerimle başa çıkamayacağımı hissediyordum. ‘Kanser olacağım’ demem 1,5 yıl öncesine dayanır. Çevremdekiler de bu halimden hiç hoşnut değildi.

Haklı değiller mi?

Onlar mı haklı ben mi? İnsanın içinde olanları ondan başka kim bilebilir?

Nasıl fark ettiniz?

Bir akşam, Aralık ayıydı, sinek ısırığı gibi bir ısırık vardı mememde. Bunu fark ettim; kaşıdım, çok kızardı. Aynanın önüne geçtim baktım, kabarıklık azdı ama kızarıklığı çok faz-

laydı. Aralık ayında sivrisinek ısırığı garip değil mi? O gece, ‘Tamam, kanser oldum’ dedim. Yattım ama uyuyamadım. San-ki bir yerimde kanser çıkacağını biliyordum, ‘Mememde oldu’ diye geçirdim içimden. Ertesi gün Yeniköy’deki onkoloji merkeze gittim, direkt mamografi istedim. Hatta merkezdeki doktor şaşırdı, “Muayene edelim,” dedi. Ben ısrarla hemen mamografi diyorum.

Daha önce çekirmiş miydiniz mamografi?

Hayır, aklıma bile gelmezdi.

Memelerinizi kontrol eder miydiniz?

Öyle sık sık değil. Televizyonda izlediğim programlardan, duyduklarımın erken teşhisin önemini biliyorum ama ben zaten kanser olmayı bekliyorum. Kanser bir yerimi vuracaktı benim düşüncemde.

Ne çıktı doktorda?

Bir şey çıkmadı. ‘Ultrasona da gireceğim’ dedim. Pimpirikli bir kadınıym zaten. Doktor baktı baktı, ‘yok bir şey, gerek yok’ dedi. Yine ısrar ettim. Oraya kadar gitmişken sol mememe de baktılar. Uzun süre baktılar, diğer memeden daha uzun sürünce dikkatimi çekti. “Memenin alt bölgesinde minik bir karaltı var” dedi doktor ve sonra biyopsi istedi. Kalktım yataktan, ‘Isırık Allah’ın bana bir işaretiydi’ dedim. Biyopsi denildiği için önce doktor bir arkadaşım vardı, ona danışmak istedim. İnsan güvendiği, tanıdık birilerini istiyor yanında. Evime gelip baktı mememe. Aynı gün oldu bunlar. ‘Daha teşkilatlı bir yere git. Biyopsiyi orada yaptır’ dedi. Ben istemiyorum ya Yeniköy’den çıkmak...

Ameliyatı da Yeniköy’de olayım demediniz değil mi?

Diyemedim. Bir başka profesör komşum vardı, çocuklu-
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

ğumdan beri tanıdığım. Mukadder Amca... Sonra ona durumu anlattım, o bana bir doktor ayarladı. Ultrasona bir daha girdim, onlar da biyopsi istedi. Çapa Tıp Fakültesi'ne yönlendirdiler. Kesin teşhis orada kondu. Ablamın bir arkadaşı patoloji bölüm başkanıydı. O da baktı, ilk önce "Kanser değil" dediler ama üç gün sonra gelen kesin sonuçlara göre kanserdim.

Hemen ameliyat oldunuz mu? Yoksa ilk önce kemoterapi mi gördünüz?

Hemen ameliyat oldum. Ameliyata girmeden önce de mememi alacaklarını söylediler. Ameliyattan sonra kemoterapi gördüm. Kemoterapi sırasında çok zorlandım. Çok ağır bir süreç. Yanımda hep annem ve ablam vardı. Mememi aldılar.

Yalnız yaşıyorsunuz, tedavi döneminde ne yaptınız?

Annemin evinde kaldım. Yalnız yaşamaya da alışık olduğum için hayatımı değiştirdim kanser olunca. Yalnız kalamam, ihtiyacım var birilerine. Bir yandan da içim yalnızlığımı özlüyordu.

Sakladınız mı kanser olduğunuzu yoksa paylaşabildiniz mi çevrenizle?

Kimseden saklamadım. O dönemde karşılaştığım herkese "kanserim ben" diyordum. Beklediğim için kabullenmem de çabuk oldu. Biliyorum, kadınların büyük çoğunluğu "Kanserim" diyemiyor. Çok içten söylüyorum ben, bekliyordum kanseri. Hani bir rüya görürsünüz, sonra çıkar. Kanser de benim için öyle. Adım kadar emindim bu hastalığın beni bulacağına... Hani ben olmayacaksam kanser kim olacaktı, diyebilecek ruh halindeydim.

Çocuğunuz yok mu?

Yok, istemedik.

Nasıl evlenmiştiniz?

Duygusal bir insanım. Genç kızken annem hep zengin birileriyle evlenmemi istedi, beni hep yönlendirdi. Annemin bulduklarını hiç sevedim. Annem kendince haklıydı... 13 yaşından itibaren çalıştım. Ortaokuldan sonra bir tuhafiyeci dükkanına girdim. Tezgahtarlık yapıyordum. Bunalıma girdim. Evlenme baskısından kurtulmak için “Karşıma ilk çıkanla evleneceğim” dedim. Öyle de oldu. 19 yaşında evlendim. Eşim çok dost, insan olarak da çok iyi biriydi. Kişiliklerimiz çok farklıydı. Mum ışığında romantik bir yemek yemeği isterim ben, eşim romantizmden nefret ederdi. Şefkat eksikliği çektim evliliğim süresince. Baba şefkati de eksik olduğu için bende... Sanırım biraz fazla düşkündüm şefkate. Kocam beni seviyordu, biliyordum ama sevgisini gösteremiyordu. Evliliğimin bitiş nedeni aslında budur. Eşim zaman içinde alkol ve kumara da düşkün olmuştu. Benim iyi niyetim de yetmedi evliliğimizi kurtarmaya. Evliyken bir dönem çalışmıştım, daha sonra eşimin isteğiyle işimi bırakmıştım. Muhasebeciydi eşim. Çocuğu da ben istemedim. Mutsuzduk ikimiz de. Sevgi eksikliği çekerken, sevgisiz bir ortamda çocuk büyütmek istemedim. Hayatta en önemsedığım şey bu, sevgi ve şefkat. Ama işte anlattığım bu sevgisiz ortamda 9 sene evli kaldık. Nasıl geçer onca yıl, diye sormayın bana. Ben de bilmiyorum yılların nasıl geçtiğini. Hep umut, hep umut... İnsan sihirli bir değnek gelecek ve karşınızdakini, ilişkinizi değiştirecek sanıyor. Olmuyor; olmuyor; insan bir noktadan sonra fark ediyor kendini aldattığını.

Evliliğimiz bittikten sonra yalnız yaşadım. Yalnız yaşamamın bana göre olduğunu düşündüm.

İş bulabildiniz mi?

Kapıda dondurma bile sattım. Kavun sattım, pazarda çalış-

tım. Namusumla para kazanmak için elimden geleni yaptım. Şimdi emlakçılık yapıyorum. Bugüne kadar buraları iyi bildiğim için ev bulmak isteyen herkese yardım ederdim. Şimdi iki arkadaşım ile birlikte küçük bir yer kiraladık, emlakçılık yapıyoruz. Sonuçta çok güçlük çektim. Evde bebek elbiseleri diktim, sabah ezanı okunurken yatardım. Çok büyük mücadele verdim. Bu sıkıntıları benden başka çok az insan bildi, yalnızdım hep. Birilerine anlatınca, yakınan insan oluyorsunuz.

Başka biri girmedi mi hayatınıza?

Girdi ve birine gerçekten de âşık oldum. Aşk çok tehlikeymiş, bunu öğrendim. Hani körlük hali, o oldu ben de. Kendini ona uydurma, o ne istiyorsa onu yapma, hayatını ona verme... Kendimi unuttum. O aşk bir süre için yaralarımı sardı, bana çok iyi geldi. Uzun saplı bir goncaydım, onunla açtım sanki... Ama her şey değişebilir değil mi? Güzel günler geçirdik. Olmadı... Karşınızdaki insanı bir an gelir tanıyamazsınız. Aradan yıllar geçti ve her şey değişti. Çünkü o süre içinde ben de ona çok iyi geldim. Bir ara kendi özgüvenini yitirmişti. O özgüveni yine hissetmesini sağladım. Kendini iyi hissetmeye başladıktan sonra beni beğenmemeye başladı. Gerisi klasik hikâye. Aldattı beni. Maalesef sevgimizin değerini bilemedi, başka şeylere kapıldı.

Siz sanki daha çok o insan için harcadığınız emeğe üzül-müşsünüz, aslında hep böyle olmaz mı?

Aldatması bana çok ağır geldi, çünkü yeniden ayakta durmayı birlikte başarmıştık. Hani benim için herhangi biri olsa belki aldatması o kadar ağır gelmezdi. Görüyorum çevremde kadınların çoğu görmezden geliyor ya da hiç önemsemiyor aldatılmış olmayı. Ben öyle olamazdım. Hep farklı bir süreçten geçtiğimizi, hayatta birlikte varolmanın önemli bir paylaşım olduğunu düşündüm.

Kanser olduğunuzu öğrenmeden önce mi ayrılmıştınız?

Evet. Kanserle ilgili doktora gittiğimde bana da sordular, “Bir travma yaşadınız mı?” diye. Evet, yaşamışım. İhanet olduğu için çok üzüldüm, belki konuşup ayrılısam o kadar kötü olmazdım ama sonradan şunu düşündüm, kanser olduğumda beni bırakıp gitseydi daha kötü olabilirdim. Birçok erkek kadının zor durumda olmasını görmek istemiyor, güçleri yok. O süreci yaşayamıyorlar. Kadınların çok daha güçlü olduğu görüşüne katılıyorum ben de.

Siz kanser olacağım derken aslında ölmek mi istiyordunuz, öyle bir bunalım mıydı sizinki?

Doğruyu söylemeliyim. Evet, ben ölüyorum diye düşünmedim, yeneceğim diye de düşünmedim. Annem 24 yaşında dul kalmış, çok zorlanmış bir kadın. Onu üzmem istemem hiç. Ölürsen anneme ne olacak? Ona bunu yapamazdım. Kanser olmak galiba benim ruh sağlığımı düzeltti. Kanser çok farklı bir hastalık, insan tarif edemeyeceği şeyleri düşünüyor. Ben panik atak hastasıydım, kanserden sonra panik atağım geçti.

Ne değiştirdi kanser hayatınızda?

Bir kere hayatın değerini anladım. Hastalık çok zor. Özellikle kemoterapi süreci çok ağır. Ben yiyeceklerime filan dikkat etmedim, sigarayı bıraktım, bırakırken de çok zorlandım. Genetik faktörlerin çok önemli olduğunu biliyorum. Ayrıca içine atan, üzüntü yaşayan insanlar daha çok kanser oluyor diye biliyorum. Ben bu yaşma kadar ağrı kesici ilaç bile doğru dürüst almamış biriyim, yediğime içtiğime de hep özen göstermiş bir insanım.

Siz zaten daha çok ruhsal olarak etkilenmişsiniz...

İhanetle sonuçlanan çok zor bir ilişkiyi bitirmiştım. Hayatıma bir daha erkek girmeyecek diye düşündüm. Büyük konuşmamak lazım ama öyle düşündüm. Kanseri olduğumda umrumda değildi. Karşıma biri çıkarsa ilk anlatacağım şey meme kanseri olduğumdur. Kendimle barışığım, bu lafı pek sevmiyorum ama buna inanıyorum. Yüreğinizde merhamet ve sevgi olmalı. Diğer her şey geçici oluyor, diğer güzellikler beni çok çekmiyor. Allah yürekteki güzelliği kimseden almasın. Saçlarım döküldü sonra yeniden çıktı.

Fiziki değişiklikler nasıl etkiledi sizi?

Kemoterapiden sonra iştahım çok arttı. Hiç yemediğim kadar yedim. Tatlı yemezdim tatlı yemeye başladım. Boyum 1 metre 72 santim, 66 kiloya çıktım. Hep bir deri bir kemikken başıma bunlar geldi. Panik atak yüzünden çalışmadığım dönemler oldu. 26 yaşında başlamıştı panik ataklar. Kapalı yerde hâlâ duramam, her yere yürüyerek giderim. Panik ataktan ölmeyeceğimi biliyordum ama kanser çok farklı şeyler hissettirdi bana. Kilo almış olmamı kafama çok taktım.

Yaşamınız nasıl etkilendi?

Hayata dair düşüncelerim çok değişti. Bir tek anneme güveniyorum artık. Eskiden insanlara daha kolay güvenirdim. Şimdilerde saatlerce bir manzara karşısında oturuyorum. Resim yapmayı severdim, eskiden fırsat bulamıyordum; şimdi zaman yaratıyorum resim yapmak için. Eskiden hayal kırıklıklarım çok olurdu, şimdi onlar da yok. Kimseye güvenmediğim için hayal kırıklığı da yaşamıyorum. Kanseri bana hayır demeyi öğretti. Evet diyordum hep, artık hayır diyorum. Çünkü bu hayatın değerini bir şekilde anladım; acı bir tecrübe de olsa bu yaşadıklarım.

Kanseri çağırmasaydım demediniz mi?

Ölümün benden uzak durması gerektiğini düşünüyorum artık. Yani artık asla kanser olacağım demem.

Meral Gökçaylı



Ailemizde meme kanseri vardı. Sık sık kontrole gidiyordum ama benim başıma gelmez diye düşünüyordum. Meme kanseri olduğumda bu hastalıktan ölmeyeceğimi biliyordum. Hastalığım sırasında eşime ikinci kez âşık oldum.

Boncuk gözlü, bakımlı, atletik vücutlu bir kadın... Modacı Vural Gökçaylı'nın eşi, tanıdık bir sima Meral Gökçaylı. Gümüşsuyu'ndaki evinde buluştuk. Beyazlar içinde karşıladı beni. Kendine çok özen gösterdiği her halinden belliydi. Özguveni tam, kendini dış görünüşüyle ifade etmekten hoşlanan bir kadın.

Fiziğiyle ilgili en küçük aksiliğin onu dehşete düşürebileceğini tahmin etmek hiç zor değil. Meme kanseri olduğunda içsel bir

yolculuğa çıkmaktan onu uzak tutan da fiziğine verdiği önem olmuş. Hayat, geçmiş defterler, “Neden ben?” gibi sorular onun karpısını hiç çalmamış.

Her şeye hâkim halinden bir gün bile vazgeçmeyen, yaşamını kanserin değıştirmesine izin vermeyen iradesiyle farklı bir kişilik.

İyi bir hayat sürmeye programlandırılmış halini kanserle mücadele ettiği her an korumuş. “Bunlar başıma neden geldi?” diyen kanser hastalarına kansere bakışıyla moral aşısı olacak bir duruşa sahip. O meme kanserini engelli bir koşuda karşısına çıkan ve kesinlikle atlaması gereken bir engel olarak görmüş.

Sizi tanıyanlar da vardır tanımayanlar da... Sohbeta kim olduğunuzu sorarak başlamak istiyorum.

İstanbul’da doğdum. Mutlu bir çocukluk geçirdim. Piyano çaldım, bale yaptım. Genç yaşta evlendim, ilk evliliğimden iki kızım oldu.

İlk evliliğiniz boşanmayla sonuçlandı...

Evet. Hayatımda yaşadığım talihsizliklerden biridir diye düşünüyorum. Çok kötü bir evlilikti. Bitmesi gerekiyordu.

Vural Bey’le nasıl tanıştınız?

Aslında eskiden de tanıyordum. Hatta benim mezuniyet kıyafetimi Vural hazırlamıştı. Boşandıktan sonra tamamen tesadüf eseri yanında çalışmaya başladım. Arkadaş olduk, arkadaşlığımız zaman içinde aşka dönüştü. Vural’ın da iki kızı var. Onun kızları da benim kızlarım gibi. Çok mutlu bir evliliğimiz var, Allah bozmasın. Eşimin hayattaki en büyük şansım olduğunu düşünüyorum.

Vural’ın iki torunu var. Biri de yolda. Benim de bir toru-

num var. Hepsini çok seviyoruz. Çocuklarla aramızda yaş farkımız az. Bence bu çok büyük bir avantaj, arkadaş gibi oluyorsunuz. Büyük kızım 30 yaşında. Ben annemle de arkadaş gibiydim.

Sizin anneniz de kanser olmuş. Siz kontrollerinizi özenle yaptırıyor muydunuz?

22 yıldır hiç aksatmadan kontrol yaptırıyordum. Fibrokistik bir yapım var. Memelerimde bazı dönemlerde çok sayıda kist olabiliyor. Dedğiniz gibi, annemde de meme kanseri çıktı. Doktorlar bana 6 ayda bir kontrolü önermişlerdi, ben de buna uydum. Annemin hastalığa yakalanmış olmasının ve fibrokistik olmamın da riski artırdığını biliyordum. Gayet bilinçliydim. Annem menopoz sonrası hastalığa yakalandığı için biz çocuklarımızın -kız kardeşim de var- kansere yakalanma riskimiz yüzde 15 imiş. Menopoz öncesi yakalanmış olsa yüzde 85 oluyor. Risk risktir biliyordum ve yakalandım.

Kanserden önce önemli bir rahatsızlık geçirdiniz mi, üzüntünüz oldu mu?

Ben kanserden önce zatürree oldum ve ne yazık ki uzun süre anlaşılamadı. Doktor doktor gezdim. 6 ay sürdü iyileşmem. O dönem çok yıprandım. Daha önce de rahmimi aldır-mıştım. Kanser sürecinde sıçramaması açısından bunun bir avantaj olduğunu söylediler. Zatürree beni inanılmaz yordu, akciğer kanseri de olabilirdim.

Siz sık sık kontrol yaptıran biri olarak erken teşhis edilmiş bir kanser hastasıınız değil mi?

Evet. Ben kontrollere gitme dışında kendim de ellerimle muayene ediyordum. Bir gün sağ mememi elledim ve elime sertlik geldi. Hem de çok sertti. Aynanın karşısına geçtim, defalarca baktım, elledim. Büyümüş diye düşündüm. Çünkü son

zamanlarda kontrollerim 3 ayda bir yapılıyordu, doktorlar çok küçük ama takip edilmesi gereken bir şey görmüşlerdi. O zaman içime bir kurt düşmüştü. 2002'nin Nisan ayındaydık. 3 gün sonra defilemiz vardı. Hemen gittim doktora, baktılar. Mamografi, ultrason ve sonuçta biyopsi istediler. Sonuçları sabah alacaktım, dayanamadım, akşam doktorları aradım ve "Maalesef" dediler.

İnsan sanıyorum hep "Benim başıma gelmez" diye düşünüyor...

Aynen öyle. Telefonu kapattım ve hani derler ya, sanırım kanser olduğunu öğrenen hastaların hemen hemen hepsi aynı şeyi söylüyor, dünya başıma yıkıldı. Kaldım olduğum yerde. Çok ağladım. Vural'ı aradım, onun da çok yoğun bir dönemi-ydi, ama hemen eve geldi. Sonra yakınlarımı aradım.

Saklamayı hiç düşündünüz mü? "Kanser oldum," diyemeyenler var. Siz o kelimeyi ağızınıza alabildiniz mi?

Aldım, hem de hemen. Bu utanılacak bir şey değil. Bunu biliyorum, annemle de yaşamıştık. O kadar çok kanser olan var ki... Mücadele etmekten başka bir şey düşünmem mümkün değildi. İnsan kendine ne kadar özen gösterirse göstere, muayenelerini ne kadar zamanında yaptırırsa yaptırsın, demek ki genetik olarak bu hastalığı taşıyoruz. Genleri değiştiremeyiz. Haberleri, gelişmeleri takip ediyorum bu konudaki. Dünyada kanser vakalarında artış var, meme kanseri vakalarındaki artış ise genel kanser vakalarından daha da fazla. Siz de bilirsiniz, tartışmalar da var. Acaba daha önceden tanı konulamıyor muydu bazı kanser vakalarına, yoksa gerçekten de hızla artıyor mu diye. Bir yandan da tıpta teknoloji çok ilerledi. Son 10 yıldır, son 5 yıldır yöntemler gelişti. Bunlar çok olumlu.

Kanser olduğunu duymak birçok kişi için ölüme yaklaşmak demek oluyor... Siz bunu hiç aklınıza getirmemiş gibisiniz...

Doğru, bende asla öyle olmadı. Ölüm fikri benden uzaktır. Öleceğiz bir gün. İstanbul'da deprem olabilir, bir trafik kazasında ölebiliriz. Ben yalnızca şunu biliyordum, bunca yıldır kontrollerimi aksatmadan yaptırıyordum. Çok büyük bir aksilik olmazsa benim meme kanserinden ölmem mümkün değildi.

Bu yüzden de inanın aklıma ilk gelen "saçlarım dökülecek, memem gidecek, sağlıksız görüneceğim" gibi şeylerdi. Endişeli ve gergindim ama bunun ölüm korkusuyla ilgisi yoktu. "Ben ne yapacağım" diyordum sık sık, eve kapanmak istemiyordum. Şimdi gülüyorum ama ilk aklıma gelenler bunlardı.

Siz bu açıdan farklı bir kişiliğiniz...

Bu da doğru. Ben de çok moralsizdim. Her yanınız delik deşik oluyor, renginiz kaçıyor... Bunu saklayamam. Annemden de bildiğim için, korkularım da vardı. Zor bir sürecin beni beklediğinin farkındaydım. Şimdi o günlerin nasıl geçtiğini tam hatırlamıyorum. İnsan sanırım kötü anıları siliyor. Estetik kaygılara kapılma nedenimin altında belki de şöyle bir şey var, diğer korkuların üzerine yorgan çektim. Şimdi böyle düşünüyorum. İnsanın aklına en inanılmaz ihtimaller de geliyor.

Ameliyata nasıl karar verildi? Memenizin tamamıyla alınacağını biliyor muydunuz?

Bir hafta içinde oldu her şey. İlk önce annemin doktoruna gittik. Tanıyoruz diye düşündüm ama o doktor beni hiç tatmin etmedi. O annemin döneminde kalmış, kendini yenileyememiş. O sırada hastalığımı tesadüfen öğrenen Sevgi Gönül, şimdi rahmetle anıyorum, beni aradı, Viyana'daydı. "Sana bir doktor önereceğim, hemen ona git" dedi. Meral Demirel'e gittim. Meral Hanım'ı görür görmez rahatladım. Kendine bakan,

göleryüzlü, konuştuğumuz ilk anda güvendiğim bir doktor oldu Meral Hanım. Ben estetik kaygısı çok yüksek biri olduğum için de bir kadının, üstelik bakımlı bir kadının beni daha iyi anlayacağını düşündüm. Doğru değil mi? Meral Hanım bana mememin bir bölümünün alınmasının mümkün olduğunu ancak o görüntünün beni daha çok rahatsız edebileceğini söyledi. Bana mememin tamamen alınmasını önerdi. Onu dinledim. Meral Hanım'ın önerdiği onkoloğa gittim.

Radyoterapi, kemoterapi süreçleri nasıl geçti?

Midem çok hassastır. Kemoterapiden çok korkuyordum. Sualp Tansan Bey bana bir uyku ilacı verdi. Kemoterapiye gitmeden bir gün önce o ilacı alıyordum. Kemoterapiden sonra neredeyse iki gün uyuyordum. Bana çok iyi geldi o ilaç. Tahmin ettiğim gibi geçmedi kemoterapiler. Midemin bulandığını anlamadım. İki ayrı ilaçla sekiz seans kemoterapi gördüm. 28 seans da radyoterapi gördüm. Bronz olmayı sevdiğim için, radyoterapi sırasında “bronzlaşıyorum” diyerek çevremdekileri güldürdüm.

Güneşe çıkmaya devam etmiyorsunuz değil mi?

Yoo, çok eskiden uzun süre güneşin altında yatarıdık. Artık biliyoruz o güneş çok değişti! Çok uzun zamandır yazları Bodrum'da geçiririz. 16.00'dan önce güneşe çıkmam ben. Koruma faktörlü kremler kullanırım, İstanbul'da dışarı çıkarken bile sürekli koruma faktörlü kremler sürerim cildime.

Siz saçlarınız dökülmeden önlem almışsınız sanırım...

Ben saçlarımı çok severdim. Çok uzundu saçlarım. Kemoterapiden 15 gün sonra döküleceğini söylemişlerdi. O yüzden daha saçlarım dökülmeden saçlarımı kısacık kestirdim. Sonra peruk seçtim. O peruğu hemen taktım. Kuaföre gitmek yerine, peruğumu kuaföre gönderiyordum.

Sosyal hayatınızdan hiç vazgeçmediniz mi?

Asla. Kemoterapiden çıkıp bir gün sonra davete gittiğim oldu. Hayatımı değıştirmedim. Elimden geldiğince hastalığımı da kimseye hissettirmedim. Çok yakın bir arkadaşım atlattıktan sonra, “Kanserle kimseyi biraz olsun rahatsız etmeden mücadele ettin ki, çok takdir ettik seni” dedi. Benim için en moral bozucu olan kirpiklerimin de dökölmesi oldu. Bir akşam tam davete gideceğim, kirpiklerim elimde kaldı. Kirpiksiz bir göz çok feci görünüyor. Ben çok şanslıyım. Vural hemen bir makyözü aradı, çok deneyimli biriydi gelen makyöz. Takma kirpik takıldı bana. İki üç hafta dayanıyordu kirpikler. 7 ay kirpiksiz kaldım. Kirpiklerim saçlarımdan çok daha zor çıktı.

Meme estetiğini hemen ameliyat sırasında mı oldunuz, yoksa daha sonra mı?

O süreçte de aslında zorlandım. Karar vermek zor oluyordu. Ben kanser ameliyatları bittikten sonra oldum. Doktorların büyük çoğunluğu sırt adelesinden kası döndürüp meme yapıyordu. Bu da sırt kısmında iz bırakıyordu. Yine Meral Hanım’ın sayesinde bu sorunu da çözdüm. Meral Hanım bana “Siz dekolteyi seviyorsunuz, sırtınızdaki iz sizi rahatsız eder” dedi ve bana bir doktor önerdi. Doç. Dr. İsmail Kuran. İsmail Bey beni muayene ettikten sonra karın kaslarımdan iyi olduğunu söyledi ve karın kaslarından bana meme yaptı. Bu kaslardan yapılan meme sonuçta kendi dokunuz olduğu için kendinizi daha iyi hissetmenize yol açıyor. Çok memnunum memelerimden.

Tamamen silikon olmuyor mu?

Hayır. Çünkü orada bir şey yok. Bir de kesik var, silikon konulduğunda çöküklük oluyor. 7 saatlik bir ameliyat geçir-

dim. Sonra ikinci mememi de yaptırdım. Çünkü inanın sonradan yapılan çok güzel oldu, diğerini de ona uydurmak gerekiyordu. Şimdi tek bir ameliyatım kaldı, onu da 3 ay sonra olacağım. Ekim civarında. Meme ucu yapılacak. O kolaymış, meme ucuna tatu yaparak çiziyorlar.

Kanser size ne öğretti?

Çok zor bir süreç ve ben kendimi hep şanslı gördüm. Bir kere çok pahalı bir hastalık. İnsan o mücadeleyi verirken çok hızlı geçiyor her şey. Şimdi dönüp baktığımda neler yaşadım, atlattım diyorum. Kadınlara mesaj vermek istiyorum. Erken teşhis çok önemli. En önemlisi de çok duyuyorum. Bilinçsiz bir kesim var, kadınlar kocalarının korkusundan doktora bile gidemiyor. Bilinçlenme çalışmaları bu yüzden çok önemli. Şunu da söylemek isterim. İnsan hiçbir zaman kendine acıtmalı. Ama acı çekmek insanı daha da güçlü kılıyor.

Yediğinize içtiğinize dikkat ediyor musunuz?

Zaten hep dikkat ederdim. Fazla kilom olmadı hiç. Ekolojik tarım ürünlerini almaya özen gösterdim. Bitki çayı filan demişlerdi, onlar da kanı sulandırıyormuş. İhlamur içtiğim için direnimi çekemediler. Ben yaz meyve ve sebzelerini yazın, kış meyve ve sebzelerini kışın tüketmeye özen gösteriyorum. Alkolden vazgeçemiyorum. Hiç içmeyeceğim dediğimde kendimi mutsuz hissediyorum. Bir kadeh içiyorum.

Eşinizle ilişkinizde değişiklik oldu mu?

Benim açımdan oldu. Ben eşime ikinci kez âşık oldum. Bir birimize daha sıkı bağlandık. Bizim çevremizde böylesine bağlılıklar pek yoktur. Ben eşimin benimle verdiği mücadeleye hayran kaldım.

Ayten Özer



Kanser olduğumu hissettim ama kendime konduramadım. Doktor kanser olduğumu söylediğinde kamyon çarpmışa döndüm.

Kanser olduğumda kendimle ilgili şunu öğrendim, ben o değilmişim, kalabalıkların kadını değilmişim. Dramlarımı yalnız yaşamayı seviyorum.

Boylu boslu, sağlam duruşlu bir kadın Ayten Özer. Başı hep dik ve asla eğilmeyecek kadınlardan. Konuştukça zarif elleriyle dans ediyor sanki.... Sigaranın birini söndürüyor, diğerini yakıyor. Şaşkın şaşkın onu izliyorum. Ben sormadan, o açıklıyor: "Bir bunu bırakamadım".

Bir anda hınzırca bir gülüş konduruyor dudaklarına, gözlerine yakışan gülüş işte bu... Zeki ve eğlenceli bir kadın, tutkularından nasıl uzak dursun ki?

O, Arnavutköy'deki Eylül Bar'ın sahibi, her şeyi. Müdavimleri, Eylül'ü Eylül yapanın Ayten olduğunu biliyor. Yalnızca müzik dinlemek, dans etmek için değil, Ayten'le iki çift laf etmek, onun yarattığı atmosferi solumak için geliyor çoğu...

Yıl 2003. Kanser haberi işte bu bara, Eylül'e bomba gibi düşüyor. Kimse çaktırmak istemese de herkesin yüzüne vuruyor kara haber...

Ayten Özer 47 yaşındaymış, bu illete yakalandığında. Onu yakından tanıyan herkes, "Ayten bunu da yener" demişti. Ayten dostlarını yanıltmadı... Onu yıllar önce Eylül'ün loş ışığında tanıdım. Gizemli ve kendinden emindi hep. Öğle saatlerinde gerçekleştirdiğimiz buluşmamızda ise bambaşka bir kadın vardı karşımda. Hayatındaki sıradan, gündelik şeyleri ötelemiş; derin düşüncelere dalmış bir kadın...

Biraz sizi tanımak istiyorum, Eylül Bar'ın sahibi Ayten... Ankara'da bir zamanların en iyi barıydı Eylül. Sonra İstanbul'a geldiniz. Bir oğlunuz var... Aslında mimarsınız... Siz nereden başlamak istersiniz anlatmaya?

22 yaşındayken doğurdum oğlumu. Öğrenciyken, gencecik bir kızken aşık oldum. ODTÜ mimarlık mezunuyum, okulu bitirdiğimde 12 Eylül oldu. Şehir planlaması yapamadım, evde oturup objeler yapıyordum, onları satarak para kazanmaya çalışıyordum. Bir gün oğlum hastalandı, ablam objeleri alıp gitti. Vakko'ya götürmüş. Onlar da "Bunları satalım, güzel, ama bunları yapan bize gelsin" demişler. Gittim, o gün orada Vakko'nun Ankara mağazasının dekoratörü oldum. Daha sonra oradan Koleksiyon Mobilya'ya mağaza ve proje müdürü olarak transfer oldum.

Erken evlenmişsiniz...

Lise bitince nişanlandım, hazırlık sınıfındayken evlendim, birinci sınıfta çocuğum oldu. Eşimle ortak okulda tanışmıştık. 7 yıl evli kaldık, 14 yıllık bir ilişki aslında, evlilikten önce 7 yılı var. Koleksiyon Mobilya'dan sonra özel danışmanlık yaptım. Başbakanlık'ta oda düzenlemesi dahil, birçok evi döşedim. Bir gün Ankara'da yürüyüş yapıyordum. Beyaz bir ev vardı, çıkıntıları boyanmış, "Ne güzel bir yer, burayı ofis yapalım. Köşesi de bar olsun, içinde de sergiler açarız" diye hayal ettim. Dekorasyon atölyesi de içinde olacaktı. Yakın bir arkadaşım bu işi yapmak istedim ama olmadı; tek başıma devam ettim. Bar kısmı ön plana çıktı ve çok tuttu. Hâlâ oradan bana müşteri gelir. "Ankara'da bir Eylül Bar vardı" derler.

İstanbul'a nasıl geldiniz?

1991'de geldim. Bar işlerinden sıkıldım, barla birlikte dekorasyon işlerim devam ediyordu. İstanbul'da mobilya mağazası açtım, Körfez Savaşı'nda battık. Sonra bir arkadaşım ile Nişantaşı'nda butik açtık. 5 Nisan kararlarında da butik battı. Kazakistan'da iş buldum, orada dekorasyon yaptım. Geldiğimde arkadaşım "Bir bar var, devrediliyor, alsana şunu" dedi. Arnavutköy'deki Eylül'e öyle başladık.

Herkesin hayatında zorluklar vardır, ama görünen o ki sizin iş yaşamınız bayağı dalgalanmalı geçmiş...

Kanser olduğumda bütün arkadaşlarım "Sen bu işi bırak" dedi. Bırak deyince bırakılmıyor. Benim işim bu artık, buradan para kazanıyorum. Hayatım boyunca yalnızdım, her şeyi yalnız yaptım. Günde 50 karar vermem lazım, zor. Günler geçiyor, nasıl geçtiğini bilmiyorsunuz. İnsan kanser olunca aklına neler neler geliyor... "Ben nerede yanlış yaptım?" diyorsun ama hayat bir şekilde akıp gidiyor.

İlk nasıl fark ettiniz?

Ara ara göğsüm ağrıyordu, “Üzerine mi yatıyorum?” filan diye düşünüyordum. Hassasiyet vardı mememde.

Fark eder etmez gitmediniz mi doktora?

Doğrusunu söylemek gerekirse gitmedim. Yani kötü bir örnekim bu anlamda. Şişlik, yumru mu desem daha doğru olur bilemiyorum, elime geldi... Ama içime attım. Doktora uzun süre gitmedim. Bazen ifade edemediğimiz bir şekilde davranıyoruz.

“Hemen gitmem lazım doktora, başıma kötü bir şey gelebilir” diye düşünmediniz mi? Bu düşünce de sizi kemiriyor olmalı o dönemde...

Aklımdaydı sürekli, öyle tutuyorsunuz. Gitmek istemedim, belki de o gerçeğe karşılaşmaya hazır değildim.

Kendinize yakıştıramadınız...

İnsan başına kötü bir şeyin geldiğini galiba hissediyor. Kanseri olduğumu hissettim ama kondurmak istemedim. O kanala girmek istemedim. Bambaşka bir şey olacağını düşündüm. Tam o günlerde bir arkadaşım sirozdan öldü. Onu kaybedince doktora gitmeye karar verdim. Sonunda doktora gittim, bir saat içinde her şey ortaya çıktı. İnsan kanserim diyor...

Kanser yenilgiye uğramışlık hissi uyandırdığından sanırım, ölümü çağırttığından...

Evet, insanın dili varmıyor... İyileşmek için fazlasıyla nedeniniz olsa da her şey ortada, kansersiniz. İnsan bir izah istiyor...

Ne yazık ki hayatlarımızın, yaşadıklarımızın büyük çoğunluğunu izah edemiyoruz, galiba yalnızca tanıklık ediyoruz...

Tanıklık ettiğinizi başınıza böyle bir kaza geldiğinizde anlıyorsunuz.

İlk öğrendiğinizde ne hissettiniz?

Kamyon çarpmış gibi oldum. “Neden ben?” diyorsun. Ben Bodrum’da bir travma yaşadım kansere yakalanmadan önce. İşlerimle ilgili. Aslında mememde bir küçük şişlik vardı, 4 yıl hiç doktora gitmemiştim. İlk kez şişliği o travmayla birlikte Bodrum dönüşü feribotta fark ettim. Travmalar sanırım bu süreçleri hızlandırıyor, stresin etkisi var bu tür hastalıklarda. Kanserin çok arsız bir hastalık olduğunu da biliyordum. 6 ay içinde ölen tanıdıklarım var. Nasıl büyüyeceği, yayılacağı hiç belli olmuyor. Tüm bunları biliyor olmak endişelerimi artırdı. Hani hep konuşulur ya, bazen bilmemek iyidir diye...

Doktora gittiğinizde durum neydi?

İki ur vardı, iki tane alt alta. “Bu boyutlara bir yılda, en az 6 ayda gelir” dediler. Ağrı yapmazmış genelde. Ben zaten uzun süre o urun üzerine yattığımı biliyordum.

Çok büyük bir risk almışsınız...

Yakıştıramadığım için kendime... Ağrı yapmaya başlayınca “Artık tamam” dedim. Yeterince büyüdü...

Doktora gidip yüzleştikten sonra “Niye daha önce gelmedim?” demediniz mi?

Gidemezdim, biliyorum. Doktorum Ayhan Bey’e çok güvendim. Deniz diye doktor arkadaşım var, o da hep yanımda oldu. Ameliyata karar verildiğinde “Nasıl bir cerrah olsun” konusu bana çok karmaşık geldi. Herkes başka bir şey söyledi. Onkolog zaten o dönemde yoktu ortada. Her şeye tamamen doktor karar veriyor. Cerrah seçiminde biraz zorlandım.

Farklı doktorlara mı gittiniz?

Evet. Bu yüzden de zorlandım. Bir doktor “Tamamen kazırız” diyor, bir diğeri “Bir kısmını alırız”, diğeri “Alır hemen silikonu koyarız, normal hayatını sürdürürsün” diyor. İnsan şaşırıyor ama en çekici gelen ve içini rahatlatan cümle: “Normal hayatını sürdürürsün” oluyor. Çünkü en büyük korkun bu, bir kadın olarak.

Hemen silikon yaptırmayı mı tercih ettiniz?

Çok yanlış bir tercih oldu bu benim için. İyi bir yöntem değil. Sonuçta kanserli bölge kazınıyor. Orada bir yara var, memenin ucu yok, sonra o derinin oraya silikonu koyuyorlar. Silikon koyduğunda normal estetik ameliyatta hep masaj gerekiyor, katılaşmasın diye. Ama senin oranda kocaman bir yara var, silikonu koyuyorlar, kaskatı oluyor. O silikonum şimdi pasta gibi duruyor orada. Çıkarmam lazım ama onun için de ameliyat olmak gerekiyor. Ona da hazır değilim.

Doktora gittikten hemen sonra oldunuz mu ameliyatı?

Hemen olmadım, “Sigarayı bırakayım bari” dedim. Biraz bekledim. Yılbaşı geliyordu, “Yılbaşını da geçireyim ben” dedim. Yılbaşı geçti, yılbaşı ertesi sigarayı bıraktım, 2 Ocak’ta ameliyat oldum. Silikonum da hemen takıldı. Kemoterapiye başladık daha sonra. Vücudun iyileşmesi o süreçte çok zor oluyor. Enteresan bir dönem. Ben normal regl oluyordum. Kemoterapiyle birlikte o da kesiliyor. Bir doktor arkadaşım farklı bir yöntem önerdi. Ayda bir kere bir ilaç veriliyor, iki sene sürüyor, karından bir kere iğne yapılıyor. Amerika bu yöntemi kabul etmiyor.

Siz ne yaptınız?

İnsanın kafası zaten bu yüzden çok karışıyor. Siz kanserle savaşırken ilaç sektörü savaşlarını görüyorsunuz. Eğer biraz

araştırmacı ruhunuz varsa, olaya ticari bakıldığını anlamamanız mümkün değil. Doktorum Mahmut Bey'in önerdiği, 10 yıldır uygulanan ama kemoterapi kadar yaygın olmayan yöntemi denemek istedim ama sonra vazgeçtim. Ben klasik yöntem olan kemoterapiyi seçtim. Ama kemoterapinin nasıl uygulanacağı konusunda kafam karıştı. Bir doktor 6 tane gerekiyor diyor, biri 8 diyor, biri dört diyor. Sonra doktor arkadaşım Deniz'le birlikte birkaç hocayla konuştuktan sonra benim için 4 kemoterapinin uygun olduğunu düşündük. Sonuçta biz karar verdik. Tecrübe diye bir şey yok. Neye göre karar vereceğini şaşıırıyorsun. Düşünün, ben bilinçliyim, allak bullak oldum. Düşünüyorum da, Türkiye'de okuma yazması olmayan, iyi eğitim almamış binlerce kadın kanser oluyor, kimbilir onlar nelerle karşılaşılıyor?

En zorlu geçen dönem kemoterapi süreci mi oldu sizin için?

Kemoterapi çok vahşi bir yöntem. İnsan vücuduna uzaklaşıyor, kendini tanıyamıyor, aynaya baktığında sapsarı bir yüz görüyor, deri değişiyor, saç dökülmesi var... Saç dökülmesi 17'inci günde başlıyor. Ben bir parça saç elime geldiğinde hemen kazıttım.

Peruk düşünmediniz mi?

Peruk takamadım.

Ailenizde kanser var mı? Meme kanseri var mı?

Ailede yok. Baba tarafında küçükken duymuştum bir halamız varmış kanserden ölmüş diye. 40 sene önce. Biz de anne tarafından da baba tarafından da kanser aile hastalığı değil.

Yaşamınız nasıl etkilendi? Yaşama sevincinizi kaybettiğiniz dönemlerde ne yaptınız?

Normal yaşam düzenim allak bullak oldu. Uyumam lazım,

uyuyamıyorum. Yıllardır gece çalışmışım. 6 ay barıma gitmedim. Sağlıklı yaşayayım dedim, 20 kilo aldım.

Dengeli besleneceğim derken mi bunlar oldu, yoksa kemoterapi sırasında mı? Bazı hastalarda kemoterapi kilo aldırıyor...

Kemoterapi sırasında ve sonrasında kilo aldım. Isırgan otu yedim, içtim. İki kavanoz da aloe vera içtim. Sonuçta şunu gördüm, öyle her şeye dikkat ederek yaşayacak bir tip değilim, mutsuz oluyorum. Çok dikkat edersen zaten bu dikkat insanı kanser yapar. Bünyeme, kafama uymadı öyle her şeye dikkat ederek yaşamak. Her şeye dikkat etmeye karar versem, kaçmam lazım. Bavulumu toplayıp, Datça'ya yerleşip, meyve bahçesinde oturmam gerekiyor. Yapamazdım.

Kendinizi sorgulama sürecine mi girdiniz? Kanser geçmişte yaptıklarını, yaşayamadıklarını da düşündürüyor insana...

Sürekli hesaplıyorsun, artık eski Ayten değilsin. Her şey kanserojenmiş. Gazeteleri açıyorsun, bakıyorsun, her şey kanser yapıyor. Hayatını düşünüp duruyorsun, dediğin gibi. Geriye sarmak mümkün olsa... O süreç içinde insanın yaşanan sürece güvenmesi gerekiyor. Ben sigarayı bırakamadım, puro denedim, o da olmadı.

Bir kadının memesini kaybetmesi herhangi bir organa gelen rahatsızlıktan farklı algılanıyor, meme kadınlığın olmazsa olmazı sanki...

Kadınlıkla ilgili sorgulamalara da giriyorsun. Bir kere regli olmuyorsun.

Tedavi sırasında insanın rengi değişiyor. Sarı ile yeşil arası bir renk almıştım, o dönemde çekilmiş fotoğraflara bakıyorum, gözlerime inanamıyorum. Fiziğim çok değişti, çok rahatsız oldum.

Siz hastayken çevrenizdekilerle ilişkiniz nasıl değişti? Hastaların bir kısmı kimseyle görüşmek istemiyor, anlatmak paylaşmak istemiyor...

Etrafındaki insanların hepsi bir anda çok şeker oluyor. Bir anda sana çok iyi davranmaya başlıyorlar. Bu çok itici geldi bana, insanların belki de yapabileceği tek şey bu, ama çok itici buldum. Ben kapılarımı kapattım, bir süre çok az insan eve girip çıkabildi, mümkün olduğunca az insanla görüştüm. Herkese aynı şeyleri anlatmaktan yorulmuştum. O dönemde 3-5 insan bana yetti. Benden bir sene önce kanser olan bir arkadaşım var, onunla konuşmak bana çok iyi geliyordu. Ondan çok şey öğrendim.

Psikiyatra gitmeyi düşündünüz mü?

İki üç sağlam arkadaşım çok iyi geldi bana. Öyle bir desteğe gerek duymadım. Özellikle tedavi döneminde sana yanlış bir şeyler hatırlatacak insanlara dayanamıyorsun, doğru insanları seçmek gerekiyor. Ben ağlayıp sızlayıp rahatlayan bir insan değilim.

Oğlunuz var, onunla ilişkinizde bir değişiklik oldu mu?

Oğlum Amerika’da yaşıyor. Kanser olduğumu öğrendikten sonra ona mail attım. “Bir iyi bir kötü haberim var” dedim. “İyi haber sigarayı bıraktım”, “kötü haber kanser oldum” idi. İki gün ses çıkmadı. Bilimle ilgilenen bir çocuk olduğu için kullanacağım ilaçlara kadar araştırmış.

Bu süreçte sizi en çok yoran, zorlayan neydi?

Birileriyle paylaşırken zorlandım. Kendimle ilgili şunu öğrendim, ben o değilmişim, kalabalıkların kadını değilmişim. Dramlarımı yalnız yaşamayı seviyorum. Sineme çekilmeyi seviyorum. İyiyken ortaya çıkmayı seviyorum. Hastalık döne-

minde maddi bunalım da yaşadım. Hâlâ borç ödüyorum. İşim kötüleşti. Allahtan sigorta vardı ama ödememek için her şeyi yaptılar. Sonuçta çalışarak hayatımı kazanıyorum, o dönemde işten uzaklaştığım için çok büyük sorunlar yaşadım.

Hayatınızda biri var mıydı? İlişkiniz etkilendi mi?

Vardı, erkek arkadaşına “sen git” dedim. “Benimle bunu yaşama, herhalde kötü şeyler yaşayacağım, fiziken kötü şeyler olacak bana” dedim. Gitmedi kaldı, iyi de oldu. Benden gençti, ölüme çok uzaktı, o yüzden de bana çok yardımcı oldu. Saçımı o kazıdı. Kemoterapi başlamıştı, saçlarımın dökülmesini bekliyordum. Bir gün yataktan kalktım, banyoya gittim. Bir tutam saçla geri döndüm, “Kuaföre gidemem” dedim. “Ben kazırım” dedi. Yaşıtım biri olsa bilmiyorum yapar mıydı, o yaptı.

Sevdikleri kadının hasta olmasını görmeye dayanamayan çok erkek var...

Bence de öyle. Erkekler hastalığa dayanamıyor genelde, kaçıyorlar. Sanırım genç olduğu için ölümü düşünmek ona çok uzak geldi. Hep hastalığın geçeceğini düşündü, düşündürdü. Bu açıdan şanslıydım. Kadın erkek ilişkisi anlamında iyi yaşadım. Bu benim iyiliğimden değil, onun iyiliğindendi. Ya algılamadı gerçekten ne olup bittiğini ya da yapısı öyleydi, belki de beni gerçekten çok seviyordu. Allah için onu güzel yaşadım, çok destek oldu. Hastalığım süresinde bir dönem bende dokunma isteği tamamen bitti. Bir anda başka bir vücudum oldu, başka bir yere ısınlanmış gibiydim. O süreçte çok kolay çökebilirsin, vazgeçebilirsin hayattan. Benim vazgeçme lüksüm yoktu. Oğlum, işim, akrabalarım var. Ben grip bile olmazdım, öyle bir lüksüm yoktu. Grip bile olmazken kanser oldum. Depresyona girmek, kabuğuna çekilmek, panik atak olmak gibi bir lüksüm hiç olmadı, ben direkt kanser oldum.

Kanser sizi ölüm fikrine yaklaştırdı mı?

Kanser demek zaten ölüme yaklaşmak demek. Ama sanırım hayatı çok ciddiye almamak gerekiyor. Hayatla ilgili sorgulamalarım oldu. Kanser olduktan sonra çok da canımın istemediği insanlarla bir arada olmamaya özen gösterir oldum. Eskiden onu bunu yemezdim, vejetaryendim. Şimdi etobur oldum çıktım. Canım et yemek istiyor. Vücudum istiyor. Neyi içmek istiyorsam onu içiyorum, kimi görmek istiyorsam onu görüyorum. Ama şunu da söyleyeyim, hayatın değerini anlamak için kanser olmaya gerek yok. Bu ağır bir bedel. Şimdi, çözemeyeceğim sorunları kafamdan uzaklaştırmaya çalışıyorum.

Ama işin en kötü kısmı sivilce çıksa “Yine kanser oldum, ah işte geçti başka bir yere” paniği yaşamaktan kendimi alamamam. Örneğin şöyle bir şey yaşadım: Ameliyattan sonra ev taşıdım, belimi oynatmışım, hemen kendime “bel kanseri oldum” diye teşhis koydum.

Şimdi nasılsınız?

Kanser insanın aklının bir yerinde kalıyor, sürekli onu kurmuyorsun ama aklından da çıkmıyor. Bir ara ben her şeyden kopmak istedim, her şeyden arınmak istedim. Her şeyden de kaçmak istedim. Rüya görürsün de rüyanın yarısını hatırlarsın ya, kanser öyle bir şey, hep bir iz var aklında. Dünyanın manyetik dengeleri değişiyormuş, bu kanseri patlatacakmış, niye? Belki de zaten patladı. Her şeyin adı mı kanser oldu? Artık neşeli ortamlarda neşemi bozmayacak insanlarla olmayı tercih ediyorum.

Violet Aroyo



“İki buçuk yaşındaki kızıma kanser olduğumu ve mememin alınacağını söyledim. 70 milyonun önünde meme kanseri olduğumu söyleyebilirim. Utanılacak bir şey değil bu. Memelerin alınması benden bir şey götürmedi, aksine kazandırdı.”

Incecik, zarif, sade ve güler yüzlü Violet Aroyo. 45 yaşında, yüksek hemşire.

Master'ını yurtdışında açık kalp cerrahisinde yapmış. Farklı hastanelerde çalışmış. Şu anda bir ilaç firmasında yöneticilik yapıyor. Aynı zamanda Türkiye Meme Vakfı'nın da koordinatörü.

Asmalımescit'te bir cafede buluştuk. Meme kanserini 10 yıl önce atlatmış, iyileştikten sonra da meme kanserinde erken teşhisin önemini anlatan, meme kanseri olan kadınlara el uzatan çalışmaların içine girmiş.

Hem kendi deneyimleri hem de meme kanseri olan yüzlerce kadının deneyimini taşıyor omuzlarında. Deneyimlerini aktarıırken onun "iyileştirici" bir kişilik olduğunu düşünüyorum. Belki mesleğinden dolayı belki de yapısı gereği öyle, bilemiyorum. Usul usul konuşuyor, çok gerçekçi, akılcı ve güçlü bir kadın.

"Evet, her şey çok yolunda gibi görünse de bazen hepimiz çok iyi bir yaşam süremiyoruz. Bu da yaşamın bir cilvesi. Bunu böyle kabul edip, devam etmek, asla umudu kaybetmemek gerekiyor." Violet Aroyo'yu dinlerken bunları düşünüyorum. Meme kanseri teşhisini kendi koyan Violet Aroyo, kanser olduğunda 34 yaşındaydı.

Meme Kanseri Vakfı'nın koordinatörüsünüz. Kanser olduktan sonra kanserle ilgili hiçbir şey duymak istemeyenler oluyor. O günleri tamamen siliyorlar ya da silmek istiyorlar. Siz ise tam tersini yapmış durumdasınız. Zor olmadı mı?

Bundan 10 yıl önce oldum meme kanseri. Çok gençtim. "Zor değildi" demem mümkün değil. Hep hayatta böyle bir deneyim yaşamam gerekiyormuş diye düşündüm. Daha da önemlisi kadınların bu konuda bilinçlenmeye ihtiyaçları olduğunu birebir gördüm. Evet, benimki bir tercihti. Meme kanseri olan kadınların bilinçlenmesine yönelik çalışmak istedim. Hem kadınların meme kanseri süresince mücadelelerine destek vermek hem de erken teşhis konusunda kadınları bilgilendirmenin çok önemli olduğuna inandığım için bu tür çalışmaların içine girdim.

Evli misiniz? Çocuğunuz var mı?

Evliyim. Kanser olduğumda kızım 2.5 yaşındaydı. Şimdi 13 yaşında. Herkesin yaşadığı gibi, ben de kanser olduğumda çok zor günler geçirdim. Atlattıktan sonra hep şunu düşündüm: “Kanser bir deneyim, kanser benim hayatımdan hiçbir şey götürmedi.”

“Hiçbir şey götürmedi”... Bu cümle sanki bana şunu söylüyor: Kanser mememi götürmüş olabilir ama bana başka şeyler kattı.

Sanırım öyle. Fiziken kayıplarınız olabilir ama esas sizden ne götürdü diye bakarsanız, götürmedi kazandırdı derim.

Kanser olduğunuzu nasıl öğrendiniz?

Annem ve onun üç teyzesi meme kanserinden hem de teşhis konduktan çok kısa bir süre sonra vefat ettiler. Hiçbiri 50’li yaşlarını göremedi. Biz ailece tehlikenin farkındaydık. Risk grubundaydım, bu yüzden de dikkatliydim. 6 ayda bir kontrollere gidiyordum, kendim de muayene ediyordum memelerimi. Erken teşhis eden benim.

Mesleğinizden dolayı da bilinçlisiniz...

Evet ama eğitim düzeyi çok yüksek olup da bu konuda bilinçsiz olabiliyor kadınlar..

Nasıl anladınız? Bir şişlik elinize mi geldi?

Hayır, kitle oluşmamıştı. Annemi kaybettikten sonra kontrollerimi daha sık yaptırıyordum. Rutin kontrollerimi hiç ihmal etmedim.

Gittiğim hiçbir doktor bana uzun süre “Kansersin” demedi. “Hiçbir şey yok, git, 6 ay sonra gel” diyorlardı. Sonra 34 yaşındayken bir gün, doktor bana, “küçük bir şey var, önemsiz,

3 ay sonra gel” dedi. Kendi ısrarımla tetkiklerin tümünü yaptırdım, kendi taleplerimle kanser olduğum anlaşıldı.

“Muayene oluyordum, tetkikler yapılıyordu” derken, neler yapılıyordu, elle muayene ve her seferinde mamografi mi?

6 ayda bir elle muayene ve ultrason yapılıyordu. Yaş genç olduğu için mamografide tam iyi sonuç alınamıyor. Mamografiye de yılda bir kez giriyordum. Benim kanserim teşhis edildiğinde çok erken bir evreydi. Hep Allaha şükrediyorum. 10 yıldır çok sağlıklı yaşıyorum.

Aile öykünüzle risk grubundaydınız. Diğer risk faktörlerini de sormak istiyorum. Sigara, alkol, kilo, erken dönemde regl...

Bunların hiçbirisi yok bende, geç regl oldum, sigara, alkol kullanmam. Kırmızı et çok yemem, sebze ve meyve ağırlıklı beslenirim, hiçbir zaman fazla kilom olmadı, hep sağlıklı yaşadım. Erken teşhisle 34 yaşında kanseri atlatmış bir hasta oldum, geç teşhis edilen 40’lı yaşlarında bir kadın da olabilir dim.

Neden iki memenizi de aldırdınız?

Riskli gördüğüm için. Çok küçük bir kitleydi tek mememdeki ama diğerine de geçebilirdi. Tek ameliyatla ikisinin de alınmasını istedim. Hoş bir şey asla değil ama önemli olan iyileşebilmek, kolay iyileşebilmek.

Siz hazırlıklı yakalanmışsınız kansere... Ama her ne olursa olsun olumsuz düşünceler içine de girebilirdiniz, nasıl baş ettiniz?

Hiç kötü olmadım demiyorum. Ama küsmedim. Önemli olan sağlıklı olmak ve iyi bir hayat yaşamak. Meme kanseri olduğunda kadınlar ölmekten ya da memesiz kalmaktan korkuyorlar. Bence öyle olmamalı. Ben bir gün bile “Ben artık kadın

değilim” diye dolaşmadım. Memesiz de güzel bir hayat yaşıyor. Kadınlar meme kanseri olduklarını duyduklarında ölmekten ya da memesiz kalmaktan korkmasınlar. Kadınların yapacakları en iyi şey kontrolleri ihmal etmemek. Erken teşhisle tümörü alınan ve memesi alınmadan, radyoterapi veya kemoterapi görmeden kanserden kurtulanlar var.

Mücadale gücünü bulmak kanser tedavisinde çok önemli. Siz bunu bulan kadınlardansınız, korkmamışsınız. Aklınıza her türlü olumsuz düşünce de gelebilirdi...

Kendini sevmek, kendine özen göstermek ve yaşadıklarını paylaşmak sanırım önemli olan. Bilinçliydim. Bu yüzden de önlem alıyordum. Bu anlamda iyi bir örnek olduğum için daha sonraki yıllarda bu deneyimlerimi kadınlarla paylaşmayı istedim. “Memesiz kaldım, kocam beni terk edecek...”, “Sevgilim olmayacak” gibi düşüncelere kapılan kadınlar oluyor. Memeli kadınlar da terk ediliyor. Ben kanser olduğumu öğrenen her kadının mücadelecisi olması gerektiğini anlatmaya çalışıyorum. Bunu kendileri için istemeliler. Ve en önemlisi de kanser olacaksak bunu erkenden bilme şansımız var. Tıp artık buna el veriyor.

Kızınız çok küçükmüş, o nasıl etkilendi sizin rahatsızlığınızdan?

Aslında kızıma geçmeden önce anlatmak isterim. Ben bir çocuğumun daha olmasını istiyordum. Eşim de istiyordu. O dönemde çıkan küçük şeyin, lekenin üzerine gitmeseydim büyük olasılıkla hamileyken kanser olduğum ortaya çıkacaktı. Kızım çok küçüktü. Ben kızıma her şeyi anlattım. Bana “deli” diyenler oldu. Kızımı karşıma aldım ve “Annecim, benim memelerim hasta oldu. Ben hastaneye gideceğim, orada doktorlar bana bakacaklar ve ameliyat olacağım. O ameliyatla meme-

lerim alınacak, sonra biraz dinlenip eve geleceğim” dedim. Biz eşimle birlikte böyle olması gerektiğini düşündük. Düşünün, küçücük kızımız evde, annesi yok. Evde bir huzursuzluk var. Sonra annesi eve gelecek, hasta bir anne. Ne oldu annesine? Ona ne yaptılar? Annesi evde olmadığına onun gelmeyeceğini düşünerek daha trajik hikâyeler üretebilir.

Nasıl karşıladı kızınız, sizin konuşmanıza nasıl tepki verdi?

5-6 yaşına kadar aynı soruları sordu. “Anne senin memelerine ne oldu? Neden hastalandın?” Şimdi “Anne, seni çok mu bunalttım sorularımla?” diyor. Bunları yaşadık. Her şey geçmişte kaldı, o zaman da şimdi de çok sağlıklı yürüyen bir aile ilişkimiz var.

İyileşme sürecini nasıl atlattınız? Kemoterapi gördünüz mü?

Kemoterapi ve radyoterapi görmedim, yalnızca iki meme ve lenf bezlerim alındı. Lenf bezlerim alındığı içim kollarımı hareket ettirmekte zorlandım. Sonra fizyoterapi gördüm. Erken teşhis olduğu için kemoterapiye ve radyoterapiye gerek görmediler. Bu gerçekten de çok büyük bir avantaj, çünkü tedavi süreçleri de yıpratıcı oluyor. Tekrar tekrar söylemek istiyorum, erken teşhis hayat kurtarıyor.

Meme yaptırdınız mı sonradan?

6 yıl sonra yaptırdım. 6 yıl memesiz gezdim. Sutyen içine konan protezlerden kullandım. Onlarla da bir sorun yaşamadım. Daha rahat giyinebilmek için ameliyat oldum. İki mememde şimdi protez var. Çok rahat olduğunu söyleyemem. Sonuçta yabancı bir madde var vücudumda. Daha sonra rahmimi de aldurdım.

Rahminizde kanserli hücre mi bulundu?

Hayır, menopoza girdiğimde, atlama riskini de hesap ederek rahmimi ve yumurtalıklarımı da aldurdım.

Meme Vakfı'nın kurucularındansınız. Bu konuda gönüllü çalışmaya nasıl karar verdiniz?

Tam tersine, ben erken teşhisin önemini anlatmak istedim kadınlara. O dönemde Dr. Can Gürbüz'le tanışmıştım. O bir oluşum içindeydi, ben de kendisiyle birlikte çalıştım. 1999'da Meme Vakfı'nı kurduk. Meme kanseri diğer kanser türlerine göre avantajlı, çünkü erken teşhisle kurtulabiliyorsunuz. Erken teşhisle kurtulamayacağınız kanser türleri de var.

Meme kanseri olan kadınlarla sürekli diyalog halindesiniz, kadınlar memelerinin alınmasıyla birlikte kadınlıklarını kaybettiklerini de düşünüyorlar. Bunları onlarla nasıl paylaşıyorsunuz?

Meme kadınlıkla ilgili bir organ ama insanın kadınlığı kalbinde ve beyinde. Psikolojik olarak güçlü olmaları lazım. Kadın meme kanseri olduğunu öğrendiğinde "Ölücüm" diye düşünmemeli. Önce hastalığı yenmeye karar vermeli. Kendinize yardım etmezseniz, kimse size yardım etmiyor. İlk önce kadın kendine önem vermeli ve hayata bağlanmalı. Benim bir gözlemim var. Kadınlar meme kanseri olduklarını duydukları anda herkese kapılarını kapatıyorlar. Kocasına, ailesine, çocuklarına karşı kapıyı kapatıyorlar. İçlerine dönüyorlar. Bu depresif bir durum. Hiçbir problemin üzerinden kendiniz gelemersiniz. Destek şart. Tek başına taşımak çok zor kanseri. Eşinizden, çocuğunuzdan, ailenizden destek görmemiz lazım. Kanser bir aile hastalığı. Bir annenin meme kanseri olması utanç kaynağı olmamalı.

Çok yakın akrabalarından gizleyenler oluyor... Ayıp bir şeymiş gibi algılayan kadınlar var meme kanserini...

Bunun da eğitimle ilgisi yok. Kariyerli kadın da aynı şeyi yapabiliyor. Hiç öyle bir şey olmamış gibi davranıyor. Kocasıyla bu konuyu hiç konuşmuyor. Oğlundan gizliyor nasıl bir ameliyat olduğunu. Bir örnek var, 16 yıl önce olmuş kadın meme ameliyatını. Bir gün evde sutyen takmamış ve eğilmiş, oğlu memesini görünce dehşete kapılmış, “Anne, ne oldu?” diye sormuş. O delikanlının o anda yaşadığı şok çok daha derin değil mi? Ben kızıma söyledim. Çünkü eve geleceğim, kızım arkamdan banyoya gelecek ve bir bakacak, annesi erkek gibi. Çocuğun yaşayacağı şoku düşünün. Mide kanseri olunca ayıp olmuyor da meme kanseri olunca mı ayıp oluyor? Meme kanseri olan şunu söylemeli: “İyi ki meme kanseri oldum.” Meme kanserini başarılı bir tedavisi var.”

Kocalarıyla ya da sevgilileriyle meme kanseri olduktan sonra ilişkileri değişen kadınların sayısı çok fazla. Size mutlaka bu örnekler geliyordur. Onlara yönelik psikolojik hizmetleriniz oluyor mu?

Bir kadın meme kanseri olduktan sonra kocası tarafından terk ediliyorsa, o evlilik zaten daha önceden bitmiştir. Karısının kanser olduğunu öğrenip de “Ben gidiyorum” diyen bir koca için şu söylenir: zaten ilişki yoktur ya da çok kötüdür. Artık kanser bir kırılma noktası olmuştur. Eşiyle ilişkisi iyi olanlar daha kuvvetli çıkıyor bu süreçten. Siz ne kadar açık olursanız aileniz de size o kadar destek olabilir. Kendi içinizde yaşarsanız insanlar size ulaşamaz, ne yapacaklarını şaşırırlar. Kocanızla yaşadıklarınızı paylaşmazsanız ne yapacağını nereden bilsin? Açık olacaksınız ki onlar da bilinmezlikten kurtulsun. Eğer sorun çok büyükse profesyonel destek de alınmalı. Ben kızımı bir kez yanımda hastaneye götürdüm,

“Bak buradan kanımı alıyorlar, bu makineye girip çıkıp eve geliyorum” dedim. Çocuk annesinin ne yaptığını biliyor, o yaptıklarından sonra onun yanına geleceğini de bilecek. Ben eşimle de her şeyimi paylaştım. Neler hissediyorsam anlattım. Kadınlar gönül rahatlığıyla “kanserim” diyemezlerse içlerinde kalır. Bunu düşünmüyorlar.

Türkiye’de meme kanserinden sonra yapılan rekonstrüksiyon ameliyatlari SSK kapsamı dışında... Sizin bu yönde çalışmalarınız oldu.

Emekli Sandığı ve Bağkur sutyen, mayo veriyor. Kadının memesini kaybetmesinden sonra takacağı protez estetik değil ki. Küpe değil. Kadının pozisyonunu korumak için kullanması gereken bir malzeme. Tek memesi alınan kadınların vücut dengesi bozuluyor. Ağrı oluyor. Fiziksel görüntüleri bozuluyor. Protez takmadığınızda kendinizi iyi hissetmiyorsunuz, bunu düşünmek lazım. Meme kanserli kadınlara verilecek bir protez onların kendilerini iyi hissetmelerini sağlayacak. Ayrıca ameliyatlarda estetik ameliyat değil. Kozmetik bir şeyden söz etmiyoruz burada. Yeniden meme yapılması ihtiyaçtır. Gelişmiş ülkelerde bu ameliyatlarda sigorta kapsamında. Kadın memesini hastalıktan ötürü kaybetti. Burada sorun tamamen zihniyet. Kadının memesini kaybettiğinde oraya taktığını kozmetik ürünü olarak algılamak çok sağlıksız bir düşünce. Kadın burada bir hastalık geçiriyor, tehlikeli bir hastalık ve isteği dışında bir organı gidiyor. Bunu diğer estetik ameliyatlarda karşılaştırmamak lazım. Benim iki memem alındı, bunu 70 milyonun önünde de söyleyebilirim. Bu kimseyi rahatsız etmemeli. Bedeninizden utanmamalısınız. Başınıza geldi, tabii ki istemezsiniz ama oldu. Şunu da sormamalısınız: “Niye ben!” Evet siz, bu bir hastalık. Çok kadında da oluyor, onlardan biri de sizsiniz.

Suçluluk duyguları ortaya çıkıyor, hak etmedim diyor kadınlar.

Biliyorum ama meme kanseri çok kadında var. Ben kanser oldum, tamam, belki de 3 yıl sonra trafik kazasında gideceğiz. Kim bilir? Bir hastam vardı, meme kanserinden tedavi oldu, kurtuldu, sonra trafik kazasında öldü. Hayat. Niye bombalar pathyor, niye insanlar savaşıyor? İçinden çıkamazsınız. “Kanser oldum, her şey bitti” diye düşünmemeli. Kanser hayatta yeni sayfalar açabilir.

Çoğu kanser hastası bunu yaşıyor. Hayatının kıymetini biliyor. Yeni hayatı kanserden öncekinden farklı oluyor. Kanser, hayat değiştiren hastalık da diyebiliriz değil mi?

Kesinlikle. Hayatımda kötü olan ne varsa bir yana koyuyorum. Kanser bunu yaptırıyor. Sonra devam edeceksiniz yaşamaya. Kanser bazen iyi bir vesile oluyor hayatınızı gözden geçirmeniz için. Ben bu saatten sonra beni üzecek, beni zorlayacak birileriyle birlikte olmak istemiyorum. Stresten uzak duruyorum, insanların koşuşturma içinde hayatlarının akıp gittiğinden habersiz olduklarını görüyorum.

Siz eşinizden nasıl destek gördünüz? Sizin ilişkiniz değişti mi?

Kocam bana baktı. Hep yanımdaydı. Beni giydirdi, yıkadı. Benimle konuştu. O en yakınımdı, hâlâ da öyle. Kanser benim hayatımdan hiçbir şeyi götürmedi. Aksine kazandırdı. Artık kendime daha çok bakıyorum. Hatta bazı arkadaşlarım ameliyattan sonra daha da güzelleştiğimi söylüyorlar.

Fatma Babaoğlu



Kanser beni kendime getirdi. Meğer ben kanser olmadan önce depresyondaymışım. Kanser sayesinde farkında olmayı öğrendim. Kanser öncesi hayatım stresli, depresyonluydu, sonrasında kendime geldim.

Kalabalıklar içinde yalnız bir kadın... Genç yaşında kaybettiği anne ve babasının acısını kardeşleriyle bile paylaşamamış.

Acılar, üzüntüler sanki konuşulmazsa uçup gider gibi gelmiş ona yıllarca, içinde fırtınalar kopmuş ama o dışarı vurmamış. Hayatında ise sürekli fırtınalar kopmuş; İş yaşamı, özel yaşam derken meme kanseri olmuş. Fatma Babaoğlu... Kanser onun için bir başlangıç. 45 yaşında. Dobra bir kadın. İşyerinde sohbet

ettik, koltuğunda arkasına yaslanarak konuştu. Başta çok tedirgindi, sohbetimiz sırasında rahatladığını hissettim.

Yaşama karşı inancını kaybetme noktasına geldiği günler olmuş, uçurumların kenarına gelmiş bir kadın o. Mücadele gücünü kaybettiği günleri hatırlatırken gülümsüyor ve gülümsetiyor. “Şimdiki derdim kemoterapiyle aldığım kilolar” diyor. Verirsiniz diyorum. Sohbetimiz sırasında olgunlaşan samimiyeti sevindiriyor beni...

Biraz sizi tanıyalım...

Trabzon’un Of ilçesinde doğdum. İlkokulu Trabzon’da, ortaokul, lise ve üniversiteyi de İstanbul’da okudum. Kalabalık bir aileyiz. Ailemizde çok doktor var. Ben şu anda yönetim sistemleri danışmanlığı yapıyorum.

Evlisiniz...

Evet evliyim.

Nasıl evlenmiştiniz?

Eşim üniversiteden arkadaşım. Üniversitede tanışıp evlendik. Evlendiğimizde 27 yaşındaydım. Güzel bir yaşta evlendiğimi söyleyebilirim. Ne çok erken ne de çok geç...Kızım var. Kızım şu anda 14 yaşında.

Çocuğunuzu kaç yaşında doğurdunuz?

31 yaşında doğurdum.

Ailenizde meme kanseri olan var mı?

İki teyzemde meme kanseri vardı. Hem anne hem de baba tarafımızda kanser var. Şimdi düşünüyorum da işin en ilginç yanı şu: Ailemizde eğitim seviyesi çok yüksek. Ama ne yazık

ki kanser konusunda hassas olmamız gerektiğini ben kanser olana kadar kimse düşünmedi, düşündürmedi. Hani onca kanser hastasına rağmen ailemizde kanser bize uzak kalacak sandık. Öyle olmadı. Amcam, dayım doktor. Onlar da bu konuda uyanık davranmadı.

Memelerinizi rutin kontrol ettirmeniz gerekirken, siz bunu hiç mi yaptırmadınız?

Scnede bir kere jinekoloğa gidiyordum. Biliyorsunuz jinekologlar meme muayenesi yapıyorlar, onun dışında bir kontrolüm yoktu.

Bir kontrol sonrasında kadın doğumcu beni uyardı ve mamografi ve ultrason çektirmemi, hatta bunu yılda bir kere mutlaka yaptırmam gerektiğini söyledi. Onun söylediği dönemde İngiltere seyahatim vardı, “Ben İngiltere’ye gidiyorum sonra çektiririm” dedim ve İngiltere’ye gittim.

Direkt ihmal etmişsiniz...

Kesinlikle. Aklıma hiç getirmemiştim böyle bir olasılığı...

Nasıl anladınız memenizde bir şey olduğunu?

Elime küçük bir şişlik geliyordu ama ben ciddiye almıyordum.

Memem fibrokistik bir yapıya sahipti. Aslında bu bile kontrollerimi daha dikkatli yaptırmam gerektiğini gösteren bir işaret ama biz onu da önemsemedik. Elime gelen şişliği de süt bezesidir diye düşünerek dikkate almıyordum. Sonuçta bir yıl gecikmeyle rutin kontrol sırasında doktorun eline gelmesi ve kesinlikle mamografi istemesi sonucunda ortaya çıktı. Bir yıl küçük şişliği büyüttüm sanırım.

Doktora gittiğinizde neler yaşadınız? Bir yıldır aslında biliyor olduğunuz için suçluluk duyduunuz mu?

Önce mamografi çektirdim. Zaten anlıyorsunuz doktorların tepkilerinden. Hemen ultrason istediler. Önceki raporlar istendi. Ailede var mı? diye soruldu. Kötü bir durum olduğunu hissettim hep, rapor yazıldı. Raporun altında “7-8 madde acil bakılmalı” diye yazılmıştı. Doktor da raporu verirken, “bir cerraha gösterin” dedi.

Yalnız mıydınız?

Kız kardeşim vardı yanımda. İlkimizde şok olmuştuk. Bir birimize bakıp bakıp ağlamaya başladık. İnsan ne yapacağını şaşıyor, inanın bir ara gülmekle ağlamak karıştı. İnsan o anda her şeyi unutuyor, her şey anlamsız geliyor. İstanbul Tıp Fakültesi’nde doktor olan amcamızı aradık. İlk aklımıza gelen o oldu, çünkü birilerine akıl danışmamız gerekiyordu. Dayım da cerrah. Dayım, “hemen gelin” dedi ve bu kez Bakırköy’e elimizde raporlarla gittik. Dayım muayene ettikten sonra, “hemen ameliyat olman lazım” dedi.

Uzmanlık alanı meme mi dayınızın?

Hayır değil ama o da anladı. Ve daha da önemlisi, “Artık bu tip şişlikler kesinlikle memede bırakılmıyor. Yüzde 85 iyi huylu da olsa, alınmalı” dedi. Bir gün sonra ameliyat ayarladı.

Çok hızlı olmuş...

Neye uğradığımı şaşırdım, gerçekten de kabus gibiydi. Bir gün doktora gittim, bir gün sonra da ameliyata girdim.

Yüzde 85 iyi huylu denmiş, umutlu muydunuz?

Hayır. İnsan anlıyor. Ne bileyim içimde bir yerlerde kanser

olduğumu söyleyen bir ses vardı. Ben yüzde 15'e inanmıştım. Çok anormal bir duygusal zemine kaymıştım.

İçinize mi kapandınız?

İçe kapanmak da değil. Garip, nasıl anlatılır bilmiyorum. Ben ameliyattan önce kuaföre gittim.

Kendinizi iyi hissetme ihtiyacı duyduunuz...

Sanırım. Saçlarıma rölfe yaptırdım. Kendime çekidüzen verme isteğiyle doldum.

Bu çok güzel, kendinizi bırakabilirdiniz...

Hayır asla, duygusal olarak çöküntü içindeydim. Belirsizlik de yoruyor insanı ama bırakmadım kendimi.

Ameliyattan sonra öğrendiniz sonucu, tepkiniz ne oldu, neler hissettiniz?

Hatırladığım şu. Dayım yanımda. Asla kanser demedi. “Radyoterapi veya kemoterapi olabilirsin” diye çok yumuşak söyledi. Ben tedaviyi reddettim. Çok korktum. Aslında tam korku da değil. “Ne gerek var kemoterapiye, ölüyorum işte” buydu aklıma düşen. Nedense kemoterapi demek ölüm demekti benim için. Bu arada diğer dayımın kızı da benimle aynı durumdaydı. Ailenin yaşadıklarına bakın. Dayım, sabah diğer dayımın kızının ameliyatına girmişti. Onun ameliyatının sonrasında sonuç olumluydu. İyi huylu çıkmıştı kist. Kötü haber benim ameliyattan sonra geldi. Dayım, benim ameliyatıma da meme cerrahıyla birlikte girmişti. Ben, beni ameliyat eden doktoru hiç görmedim. Bekleyenlerden ameliyatın iki saatten fazla sürdüğünü öğrendiğimde de kötü bir şey olduğunu anlamıştım. Bekleyen akrabalarımız açısından çok gergin dakikalar yaşandı. Dayım olduğu için ben her şeye artıyla başlamıştım. İnsan güvenilir birilerini bulmakta da zorluk çekiyor.

Sonradan öğrendim, farklı doktorlara giderek kafası çok karışanlar oluyor. Ben şanslıydım.

Doğru adreste miyim? diye hiç düşünmedim. Güven konusunda herkesin en az benim kadar şanslı olmasını dilerim.

Meme kanseri olmadan önce hayatınızda sizi çok üzen şeyler olmuş muydu? Bazı kanser hastaları meme kanseri tespit edilmeden önce bir travma yaşadıklarını anlatıyorlar...

Hayatımda beni üzen olaylar tabii ki oldu. Ben bunların direkt neden olduğunu düşünmüyorum. Bu kanserin genetik olduğunu biliyorum artık. Ama yaşadığım üzücü olayların bunu tetiklediğini de öğrendim. Yani hiç bir üzüntü olmasaydı ben bunu 43 yaşında değil de 60 yaşında yaşayabilirdim. Belki de tetiklemeseydi hiç olmazdım. Bilmiyorum...

Nasıl bir kişiliğiniz vardır? İçinize mi atarsınız?

Aslında rahat, geniş bir insan olduğum söylenirdi. Ben ise öyle görünüp ama öyle olmadığımı biliyordum. Güler yüzlü olmak başka bir şey. İnsan gülerken de içine çok atabiliyor.

Kanser olduktan sonra hayatınız üzerine neler düşündünüz?

Neler düşünmedim? Hayatım gözümün önüne geldi. Sevinçlerim, üzüntülerim, kırgınlıklarım, kazandıklarım, kaybettiklerim ve tabii ki kızım. Ben babamı 14 yaşında, annemi 19 yaşında kaybettim. Bu iki sevgiyi hayatımın her döneminde aradım. En zor durumlarımda yanımda olsunlar istedim. Kızımın bu sevgiden yoksun olmasına asla izin vermemeliyim, her zaman onun yanında olmalıyım diye düşündüm. Ben ameliyattan bir hafta sonra psikiyatra gitmeye başladım. Bu tedavide olmazsa olmazlardan biri bu bence. Kanser olduğumu bırakın söylemeyi, düşünürken bile ürküyordum.

Kanser sizin içinizde nasıl bir sorgulama süreci yaşattı?

Kanser beni kendime getirdi. Meğer ben kanser olmadan önce depresyondaymışım. Kanser sayesinde farkında olmayı öğrendim.

Çevrenizdekilerle ilişkileriniz değişti mi?

İlişkilerim daha yoğun olmaya başladı. Herkes daha fazla ilgilenmeye başladı benimle. Şöyle bir durum oluyor, çevrenizdeki herkes gözünüzün içine bakıyor o dönemde. İnsan her ne kadar neden olduğunu anlasa da, “hiç de fena bir şey değilmiş” diyor. Farklı bir psikoloji.

Kemoterapi, radyoterapi dönemleri nasıl geçti?

Radyoterapi daha rahattı kemoterapiye göre. Yaşarken o kadar kötü gelmemişti bana. Bu bir süreç, geçecek diye düşünüyordum. Şimdi resimlere bakıyoruz da, “ne korkunç bir dönemmiş” diyoruz. İnsanın rengi değişiyor, bakışları farklılaşıyor. Kemoterapinin ilkinden sonra kafamı sıfıra vurmaya karar verdim. Kuaförüm Barbaros’u aradım. Aslında o kuaförlüğü bırakmıştı ama ben o psikolojimle Barbaros’a gitmeliyim diye düşündüm. 20 yıllık kuaförümdü. Tatildeydi ben aradığımda. Durumu anlatınca atladi geldi hemen. Kadıköy’de bir yere götürdü beni. Hemen saçımı sıfıra vurdu ve bana bir peruk aldirdi. Peruğu kafaya takınca saçımın benim için önemli olduğunu düşündüm. Kadınlar için saç ve meme önemli. Saçım sıfıra vurulurken gözlerim doldu. Çok ağladım sonra. Ama kısa zamanda yeni halime alıştım. Hatta kızım, kız kardeşim ve eşim de “Biz de kestirelim” dediler. Peruğu aldığım gün taktım. Sonra bir daha hiç takmadım.

Rahat edemediniz mi?

Edemedim. Şapka taktım. İkinci kemoterapiden sonra dip-

lerde kalan saçlarım döküldü. Kafam ve yüzüm ayna gibiydi. Kirpik filan kalmadı, kaş da yok. Birinci kemoterapiden sonra çok fena oldum. Yanlış beslenmeden dolayı ishal oldum. Diyet yaptım. 3-4 saat içinde yataktan kalkamayacak hale geldim. O sırada annemi gördüm. Ne zaman zor durumda olsam annem aklıma gelir. Annem bana bakıp gülerek, “Bunlar geçecek, sakın kendini bırakma” dedi. O gülümsemesi hep gözümün önündedir. İnsan kaç yaşına gelirse gelsin o güzel duyguyu hep arıyor. Doktoru aradık hemen sonra. Gelip serum taktı. “Beslenmene dikkat et” dedi. Vücut kendini toparlamak için doğru beslenmeye ihtiyaç duyuyor, ben ihmalkâr davranmışım. 5-6 saat sonra kendime geldim. Sanki annem hep yanımdaydı...

Kızınızla ilişkiniz nasıl etkilendi?

Kızım ile ilişkimin kemoterapi döneminde çok iyi olduğunu söyleyemem. Onkologum kemoterapi aldıktan sonra bağışıklık sisteminin zayıflığından yanıma yaklaşılmamasına izin vermedi.

Kızım bana sarılamadı, beni öpemedi. Bu durumu çok algılayamadı. Ve beni kaybetme psikolojisine girdi. Bir taraftan ergenlik, bir taraftan ben, diğer taraftan Anadolu Lisesi sınavlarına hazırlanma stresi... Kızım çok zor bir dönem geçirdi. Zaman zaman kaybetme duygusunu yaşadığını hâlâ hissediyorum.

Ya eşiniz?

Eşimle ilişkim iyi değildi. Çoğu şeyi konuşmuyorduk, konuşamaz hale gelmiştik. Kanseri olduğumu söylerken de çok zorlandım. Kanseri olduktan sonra bütün problemleri geride bırakıp sanki yeniden başlamamız gerekir diye düşündük. Her ikimiz de böyle düşündük. Şu anda eşim benimle ilgileniyor,

her şeyi takip ediyor. Sanırım kaybetme duygusu onda da oluştu. Bence kanser sayesinde ilişkimize de bir daha bakıyoruz.

Kanser yaşam biçiminizi değiştirdi mi?

Değiştirmeyenler olduğunu biliyorum ama benimki değışti.

Şu net kafamda, hiç uzun vadeli planlar yapmıyorum.

Zaten çok yapmazdım, şimdi hiç yapmıyorum. Hayatımdaki ertelemeler minimuma indi. Yaşamın keyifli olduğunu daha iyi anladım. Herkes istediğini yaşıyor.

İş yaşamınızda bir değışiklik oldu mu?

İşimi severim, çalışmayı da severim. Gerginliklerimiz de olur iş yaşamımızda. Tedavi süresince bir durgunluk yaşadım.

Şu anda normal çalışıyorum. Kendimi sıkıyorum. Tedavi süresince evde oturabilirdim, öyle bir olanağım oldu ama ben bunu tercih etmedim. Hemen hemen her gün işe geldim. Hatta işyerinde bana uygun bir koltuk aldılar. Onda daha rahat ediyordum. İşe gelmek sanırım beni motive etti. Evde oturup kendimi dinleme fırsatım olmadı.

Memeniz alındı mı? Meme estetiğı olmayı düşündünüz mü?

Memem alınmadı benim. Yalnızca kist çıkarıldı.

Şimdi nelere dikkat ediyorsunuz?

Öncelikle beni sıkan ortamlardan uzak duruyorum. İstemediğim şeyi ayıp olmasın diye yapmamaya çalışıyorum. Eskiden “Aman ayıp olur” der, sıkılarak etrafa belli etmeyerek yapardım, artık öyle bir Fatma yok. Beslenmeme dikkat ediyorum. Onun dışında normal yaşıyorum.

Kanser size ne öğretti?

Kanser hayatımı ikiye ayırdı. Kanser öncesi ve kanser sonrası. Öncesi hayatımın stresli, depresyonlu, kayıpların çok olduğu dönem. Sonrası ise kendime geldiğim dönem. Gözümü açtığım, depresyondan çıktığım, güzel olan şeylerin farkına varıp sahip çıktığım dönem. Yüreğimin pır pır ettiğini hissetmenin ne kadar önemli olduğunu gördüm. Küçük sevinçleri yaşamayı öğrendim.

Bunlar çok güzel şeyler. Galiba insan bazı şeylerin değerini kaybetme korkusunu yaşayınca ya da kaybedince anlıyor.

Sevginin baş edemeyeceği şey yoktur diye düşünüyorum. Sevginizi gösterin. Çocuğunuz, eşiniz, kardeşleriniz, arkadaşlarınız bunu hissetsin ve hissettirsin. Biz Türk halkı, şımar-mayalım diye sevgimizi göstermemeye özen gösteririz. Bu çok yanlış. Kanserle ilgili tüm düşüncelerim değişti. Bir kere insanlara kanser olduğunu birden söylemenin doğru olmadığını düşünüyorum. Evet, insanların kanser olduklarını bil-meye hakları var ama bunun söyleniş biçimi çok önemli. Kanser kelimesi öncelikle ölümü çağırıştırıyor. Kanser den-dikten sonra iyisini, kötüsünü düşünemiyorsunuz. Kalıyor-sunuz, bunu hastalara yaşatmamak lazım. Ve kanser çok farklı bir hastalık. Kesinlikle psikolojik destek almak gereki-yor. Ameliyat ne kadar önemliyse insanın psikolojisi de o kadar önemli.

Kemoterapi dönemimde resim yapmaya başladım. Bir süre ders aldım.

Var mıydı yeteneğiniz, ilginiz?

Hayır, o güne kadar hiç resim yapmamıştım. Resim öğret-menim hiç fena olmadığını söyledi. Örgü ördüm, takı yaptım. Dikiş dikmeye çalıştım. Kısacası aklıma ne gelirse yaptım. Da-

ha önceden hiç böyle şeylerle uğraşmazdım. Galiba aklıma gelip de ertelediğim her şeyi yapmaya çalıştım.

Çok güzel şeyler anlatıyorsunuz... Sizin hayatınızda yeni kapılar açılmış...

Saçlarım çıkınca kızıla boyatacağım dedim. Aykırı olan şeyleri yapmam gerekirmiş gibi. Önce platin sarıya boyattım saçlarımı, sonra da kızıla. Ben gerçekten de çok kolay değişiklik yapamazdım. En son bakır renginde karar kıldım. Tutuculuğum gitti. Bütün bunları niye yaptım bilmiyorum. Kanseri beni kendime getirdi. Bu dönemde farkına vardım, benim anılarım yok olmuş. Bizler, yani kardeşlerim ve ben birbirimizi üzmemek adına ne annemden ne de babamdan bahsetmişiz. Anıları beslemediğiniz zaman unutuluyorlar. Anılarınız olmadığı zaman boş bir kutusunuz. Şu anda çok az şey hatırlıyorum annemle babamla ilgili. Ama hatırladıklarım beni çok mutlu ediyor.

Mehmet Öktem



İlk eşim 31 yaşında hayatını kaybetti. O yıllarda çok genç olduğumuz için ölüm bana çok uzak geliyordu. İnanamadım. Yıllar sonra ikinci eşimi de aynı hastalıktan kaybedince, “Acaba bende mi bir şey var” diye düşündüm.

Mehmet Öktem hayatında iki kadını çok sevdi, iki evlilik yaptı. Sevdiği, hayatını paylaştığı kadınlar şimdi hayatta değil. Her ikisi de meme kanserinden yaşamını yitirdi.

Mehmet Öktem’in Asmalımescit’teki “Kum Saati” adlı kafesine bir öğle vakti gittim, iskemlelere oturduk, sohbet ettik.

Karşımda oturan şapkalı, beyaz sakallı adam, kanserin getirdiği iki kayıp yaşayan Mehmet Öktem, avucunun içinden kayıp giden iki kadını ve hissettiklerini anlattı.

Hayata dair düşünceleri, hayattan çıkardığı dersler acı deneyimlerle şekillenmiş. Yaşadığı anın mucizesine sonuna kadar inanan bir adam olmuş. Geride kalanlar evet bir şekilde yaşıyorlar, giden gidiyor ama ölüm aynı zamanda çok şey öğretiyor.

Sizi tanıyarak başlayalım sohbete...

1944 yılında İstanbul'da doğdum. İlk, orta ve liseyi İstanbul'da okudum. Üniversiteye girdim ancak tamamlamadan ticaret hayatına atıldım. 1964 yılından itibaren plastik eşya üretimi üzerine çalıştım. Bu işim tam 35 yıl sürdü. Yıllarca restoran ve bar açma hayalim vardı, bu hayalimi ikinci eşim de paylaşırdı. Yıllarca hayal ettik, sonunda cesaret edip bir café açtık. Doğrusu ikinci eşimin ısrarıyla bir küçük cafe-restoran açmakla işe başladık. Bayrampaşa'da plastik atölyemin olduğu yerde bir teras katında sevimli bir cafemiz oldu. Oralandaki beyaz yakalılar müşterimizdi. Kısa zamanda iyi bir müşteri kitlemiz olmuştu. Sonra ben Beyoğlu'na geldim. Böyle bir mekan açtım. Gördüğünüz gibi biraz beni yansıtan, bu atmosfere uygun bir yer. Sanayicilik yaptığım dönemdeki hayalimi gerçekleştirmiş oldum.

4 yıldır burayla ilgileniyorum.

Siz çok güzel özetlediniz. Öncelikle ben sizi kanserli hastalar için yaptıklarınızdan dolayı tebrik etmek isterim. Kanserli hasta yakını olup daha sonra da kanserli hastalara yardım eli uzatmanız çok güzel. Kanser kelimesini bile duymak istemeyebilirdiniz.

Çok teşekkür ederim, bu söyledikleriniz çok güzel. Acı deneyimler yaşadık.

Ben şimdi biraz onlardan söz etmek istiyorum. İlk evliliğinizden başlayalım mı?

1971 yılında evlendik ilk eşimle. Evliliğimiz beş yıl sürdü. İlk evliliğimden bir kızım var. Evliliğimizin bir buçuk yılı hastalıkla geçti.

Siz 27 yaşında evlenmişsiniz. Eşiniz de çok gençti sanırım...

Evet. Neye uğradığımızı şaşırdık. Eşim 31 yaşında kanser oldu. Kızım 4 yaşındaydı annesini kaybettiğinde.

Var mıydı eşinizin ailesinde kanser?

Bilmiyorum. İlk eşimin annesi hâlâ yaşıyor. 80'li yaşlarda, babası iki sene önce vefat etti. O da, sağlıklı yaşadı. Herkese Allah uzun ömür versin. Onlardan önceki kuşaklarda var mıydı bilmiyorum. O dönemde kanserle ilgili tedaviler çok farklıydı. Çok geriydi. İlk eşim sol memesinden ameliyat olmuştu, lenf bezleri alınmıştı. Radyoterapi gördü, fakat bir süre sonra karaciğerinde metastaz oluştu. O zamanlar tavsiye üzerine Heidelberg'e gittik, kanser konusunda dünyaca tanınmış uzman doktorlar baktı eşime. Olmadı. Çok genç yaşta kaybettik eşimi.

Neler yaşadınız, neler hissettiniz?

Insan bu hastalık başına gelince günlük koşturmacıya giriyor, "En iyi doktoru, en iyi ilacı bulmalıyım, kurtarmalıyız" diye düşünüyorsunuz. Sürekli araştırma, herkesi dinleme süreçleri... Çok gençtim ben de. Ölüm çok uzak geliyordu. Ve çok hızlı oldu. Gencecik bir kadın. Kızım çok küçüktü. Kızımı anneannesi ve dedesi büyüttü. Onlar öyle istediler ama ben kızım ile sürekli görüştüm, bağımız hiç kopmadı.

Sonra yeniden evlendiniz...

Evet. İkinci evliliğim 24 yıl sürdü. Çocuk yapmadık. 1995 yılında bir duş sonrası eşim gelip, “Mememde elime bir şey geldi” dedi.

İkinci eşimin fibrokistik yapısı vardı, sürekli jinekolog kontrolündeydi, memesi de muayene ediliyordu. Bu kez eline gelenin farklı bir kitle olduğunu söyledi. Hemen doktora gittik. Mamografi, tahliller derken teşhis kondu. Cerrah bir dostumuz memenin alınma riskinin fazla olduğunu söyledi. Meme ameliyatla alındı. Onkolog radyoterapi ya da kemoterapiye gerek görmedi. 3 ay, 6 ay arayla kontroller yapıldı. İlaç kullanıldı bu arada. Dört buçuk yıl sağlıklı bir süreç yaşadık. O arada işine devam etti.

Ne iş yapıyordu eşiniz?

20 yıl THY’da çalışmıştı, aslında arkeologtu. Emekli olduktan sonra bir dostumuzla birlikte seyahat acentası açtı. 1998 yılına kadar devam etti işine. Sonra “Emekliliğimin tadını çıkarayım” dedi. Gezmeyi çok seviyorduk. Birlikte çok seyahate çıktık. 1999 yılında grip oldu eşim. Şimdilerde çok duyuyorum, “Kanser grip gibi oldu, çok kanser olan var” diyor. Benim eşim grip oldu, bildiğiniz grip ama çok ağır geçirdi. Tedavi sırasında akciğer zarında su toplandığı görüldü. O sudan alındı ve o suda kanserli hücre bulundu. Hemen kemoterapiye alındı, başlarda iyi gidiyordu. Sonra kötüledi, İngiltere’den radyoaktif bir ilaç önerildi. O ilaç da işe yaramadı.

Eşiniz bu süreçleri nasıl geçirdi? 5 yıl sonra tekrarlayınca umutsuzluğa kapıldı mı?

Meme ameliyatından sonra morali iyiydi ama akciğerde çıkınca tüm umudunu kaybetti. Özellikle de o getirdiğimiz ilaç işe yaramayınca, hayata olan inancını yitirdi. Birçok kanser

hastasının cihazlara takılı halini görünce çok morali bozuluyordu.

Çok acı... Çaresiz hissediyorsunuz kendinizi. Ne yapabilirsiniz, her yolu deniyorsunuz ama yok, sonuç yok. Bir akşam evde oturuyorduk. İlaçla tedavi sürüyordu. Ben eve gelir gelmez üstümü başımı değiştiririm, o gün pantolonumun cebinden cüzdanımı bile çıkarmamışım. Karşılıklı koltuklara oturduk, o başını koltuğa dayadı, uyukluyordu. Ben de bir an dalmışım. Yarım saatlik bir uyku, fazlası yok. Bir baktım çok derin uyuyor gibi, kalktım dokundum ve o an eşimin gittiğini anladım. Suni teneffüs yapmaya başladım, komşulara seslendim, ambulans yarım saat içinde geldi. Ambulans geldiğinde yapılacak bir şey yoktu, biliyorum. Eşim kanser hastalarını gördüğünde “Sürünmek, çekmek, yatalak olmak istemiyorum” derdi, gerçekten de çekmedi. Televizyon karşısında otururken uyur gibi gitti.

İkinci eşinizi de meme kanserinden kaybettiğinizde ne düşündünüz?

Ben paniğe kapıldım. Kendime mantıklı açıklamalar yapıyorum yapmasına ama aklımın bir yanı, “Ben de mi bir tuhafılık var?” diye düşünüyor ister istemez. Çok acayip bir tesadüf gibi geliyor başta. Sonra araştırınca aslında çok da büyük bir tesadüf olmadığını görüyorsunuz. Bu arada tesadüflere de inanmam. Her şeyin bir nedeni vardır. Sonuçta, her 9 kadından biri meme kanseri oluyor. Şanssız olan durum meme kanseri olan eşlerimin hayatını kaybetmesi...İkinci eşimin babası akciğer kanserinden vefat etmişti. Eşimin annesi 92 yaşında yaşamını kaybetti. Eşimin kız kardeşi de kolon kanserinden öldü. Bilimsel gerçekler meme kanserinin diğer kanser türlerine göre tedavisinin daha başarılı olduğunu gösteriyor ama benim eşlerimin yakalandıkları kanser türü farklıymış.

Meme kanseri kadınların kadınlıklarıyla ilgili zor bir dönem geçirmelerine de neden oluyor. Eşle ilişki, paylaşımlar kadınların mücadeleye gücünü etkiliyor. Siz neler yaşadınız?

Ben eşlerime hep destek olmaya çabaladım. Yapı olarak hep kadınlardan yanayımdır. Tam nasıl ifade etmek gerekir bilemedim ama kadınları anlayan biri olarak tarif edilirim. İlk eşim ameliyat olduğunda kayınvalidem yanında refekatçi kaldı. Ben gece uyumaya gitmek dışında hep hastanedeydim. İkinci eşimin refakatçisi de bendim. Kayınvalidem kolon kanseri olan kızının yanındaydı. Fiziken orada olmak, ilgilenmek, doktorlarla ilişkileri koordine etmek yetmez, dertleri paylaşmak, anlamaya çalışmak gerekiyor. Sizin dediğiniz biz erkeklerin çok da anlayamayacağı bir şey. Ben iki eşimle de normal hayatımızı yaşamaya çabaladım. Her ikisinde de onları kaybedeceğime hiç inanmadım. İlk eşimin döneminde tedavi süreçleri çok farklıydı, tıp o kadar gelişmemişti. İkinci eşimin döneminde tedavilere daha çok güveniyordum. İkinci eşimi de kaybedebileceğim aklımın ucundan geçmiyordu. Bir de 24 yıl süren bir birliktelikten söz ediyoruz. O ikizler burcu, ben balık burcuyum. Hiç anlaşılamayacak gibi görünen iki burç derler, biz çok mutlu bir hayat geçirdik. Çok fazla inanmasam da nazar denen şeye, bazen aklıma takılıyor. İşler güçler koşuşturmalar bitmiş, tam güzel güzel gzmeye başlamıştık, başımıza bunlar geldi.

Siz dernek de kurdunuz... O süreç nasıl başladı?

İkinci eşimle bu kararı aldık. Bizim maddi imkânlarımız vardı. Şanslıydık. Kanser çok pahalı bir hastalık. SSK'nız olsa da çok zor çünkü, ne yazık ki devlet hastanelerinin onkoloji bölümleri çok can sıkıcı, insanların psikolojileri bozuluyor. Onlarca hasta aynı anda gidiyor, ikinci seansa biri gelmiyor, diğer hastanın hemen morali bozuluyor, diğer seansta ben mi

olmayacağım diye düşünüyor. Arkadaşlarımız vardı bu konularda duyarlı olan. 7 kişi toplandık. “Kanserle ilgili dernek var mı?” diye araştırırken 1994 yılında kurulmuş bir dernekle ilişki içine girdik. Kanser Hastanesi Yaptırma ve Yaşatma Derneği. Kanser hastalarının yakınları kurmuş ama istedikleri gibi çalışmamışlar. Biz derneğe katıldık, 1998’de derneği vakıf haline getirdik. Prof. Gülçin Erseven başına geçti. Geçen yıl da ben başkan oldum. Bir dönem çok iyi çalıştık. Bir arsamız oldu. Gülçin Hanım’ın kardeşini ve eşimi kanserden kaybetmek herkesin moralini bozdu. Şimdi elimizde bir miktar paramız var. Eşim özellikle kendisine ayırdığımız birtakım malları vakfımıza bağışladı. Ben de yaşadığım sürece bir eve sahibim, oturduğum ev benden sonra vakfın olacak. Şu anda tedavi görmekte olup da geçim sıkıntısı yaşayan hastalara yardım ediyoruz. İleride daha iyi maddi olanaklara kavuşup bir kanser hastanesi kurmayı amaçlıyoruz.

Asiye Saklım



Kanser olduğumu öğrendiğimde sanki yüzüme hızla bir kapı kapandı. “Bir yıl yaşar” demişler, ben duymadım söylenenleri, kulaklarım uğulduyordu. Hâlâ aynaya bakamıyorum, çok utanıyorum kendimden...

Gencecik Asiye Saklım. 29 yaşında. Şanlıurfa-Siverekli, İstanbul’da yaşıyor.

Marmara İletişim Fakültesi mezunu. Çalıştığı yer olan CNNTürk’ün binasında buluşuyoruz. Kalabalık bir ortam. Çevremizdekilere aldırmadan başlıyor Asiye konuşmaya.

Şaşıyorum, fıkır fıkır Asiye. Sanki anlatmak için sabırsızla-

nyor. “Nereden başlayalım, nasıl anlatayım” gibi sorular sormuyor, hiç takılmıyor, duraklamıyor, yutkunmuyor, gözleri dolmuyor, zorlanmıyor yaşadıklarını anlatırken. Tam bir dobra kadın Asiye...

Bir ara sanki anlattıklarını o yaşamamış da başka birinin yaşadıklarını bana aktarıyor düşüncesine kapılıyorum.

Asiye anlatıyor anlatıyor, dudaklarından dökülen her kelime düğümleniyor içimde. Beynim zonkluyor. “Çok genç, çok genç” diyorum içimden. Asiye’nin kanser olduğuna kim inanır?

O inanmış mı? O kendi de kabul etmemiş belli ki.

Gülümsemesi hiç eksik olmuyor yüzünden, gözlerini gözlerimden kaçırmadan konuşuyor. Cesareti, gücü, tatlılığı karşısında defalarca kutlamak istiyorum onu. Çoğu insanın acılara yaklaşımı farklıdır. Asiye dramatik hiçbir şey yaşamamış gibiydi karşımda. Kanser olduğunu öğrendiğinde “Bir yıl yaşarsın” denen Asiye Saklım...

Yaşın çok genç olduğu için adınla hitap etmek isterim izin verirsen...

Bence de daha iyi olur

Nasıl öğrendin kanser olduğunu?

Herkes gibi galiba, bir gün bir doktorun karşısında buldum kendimi ve bana “Kansersin” dedi.

Yaşını öğrendiğimde çok şaşırdım...

Herkes şaşıyor. Bu yaşta meme kanseri? Garip değil mi? Gazeteciyiz ya, televizyoncuyuz, haberciyiz, araştırdım. Evet bu yaşlarda da görülüyor meme kanseri. Hatta meme kanserinin görülme yaşı düşüyor. Yurtdışında çok araştırma var, biliyorsun, Türkiye’de her alanda olduğu gibi bu alanda da verilere ulaşmak çok zor. Avrupa’da, Amerika’da yapılan araştır-

malarda kanser vakalarında özellikle de meme kanserinde yaşın düştüğü görülüyor. Ekonomik gücü olan kadınların, eğitim seviyesi yüksek kadınların yakalanma oranları da daha yüksek.

İnsan başına gelince her detayı öğrenmek istiyor, bu araştırmaların dışında ilaçlardan tut da, uygulanan tedavi yöntemlerine kadar her şeyi araştırıyor.

Galiba biraz bizim meslekle de ilgili bu konu. Ben de başıma gelince çok araştırdım. Kafası da karışıyor insanın, deneyimlerini paylaşanların yazdıklarını da okudum. Başıma neler gelecek? diye baktım.

Öğrenince ne yaptın?

Ben kanser olduğumu öğrendim ve dondum. İlk söylediğim kişi şirketteki müdürüm oldu. Ailemizden kimseye söylemek içimden gelmedi. Kardeşim yanımdaydı, ona da tembih ettim ve aramızda kaldı.

Ailede var mı meme kanseri?

Yok, umarım da olmaz, öyle kalır. Üstelik geniş bir aileyiz. Hiç kimsede daha önce meme kanseri çıkmış değil. Risk faktörlerinden biri aile geçmişi, o yok bende. Yaş olarak gencim. Çocuk doğurma konusunda çok geç kaldığımı kimse söyleyemez. Sigara içmiyorum... Bunları sayınca insan “olacağı varmış” diyor, ama aklıma başka şeyler gelmiyor değil.

Neler, çevresel faktörler mi?

Evet. Anlatayım onları da sonra.

Tamam ilk önce nasıl anladığından konuşalım... Bir kitle mi eline geldi? Memelerini kontrol eder miydin?

Hayır aklıma bile gelmezdi kontrol etmek. Hikâye aslında

bence geçmişe dayanıyor. Bundan bir iki yıl önceye. Benim vücudumda değişiklikler vardı. Neredeyse bir yıldır kolum ağrıyordu. Memelerim çok büyüktür, “Memelerim büyük olduğu için sırtım ağrıyor” derdim. Kolumun ağrısını da memelerime bağlıyordum. Sibel Kalaşoğlu’yla (Kansere Gülümsemek kitabının yazarı) tanıştım. O da bu konuda deneyimli biliyorsun. Onunla konuşunca içimden bir ses “Kanser olmuş olmayasın” dedi. Yine gazetecilik devreye girdi. Oturdum internetin başına ve araştırdım.

Doktora filan gitmiyorsun hâlâ... Ağrı var, sıkıntın var ama gitmiyorsun. Doktor fobin mi vardı?

Bilemiyorum, kim sever doktora gitmeyi? İnsan kötü bir şeyi de kendine yakıştıramıyor. Kardeşim Amerikan Hastanesi’nde çalışıyor. Aslına bakarsan işim çok kolay, o da yardımcı olur ama ben içime atıyorum bu korkuları.

İnternetin başına geçip kolon kanserinden, pankreas kanserine, lenf bezlerine kanserin nasıl yayıldığına kadar her şeyi okuyorum. Sanki kendime teşhis koymaya çalışıyorum. Kendi kendimin doktoru olmak istiyorum. Bir yandan da pimpirikli davrandığımı düşünüyorum.

İnsanın bazen basireti de bağlanıyor...

Bilmiyorum. Sonra bir gün her şey değişti. Çok kar yağmıştı. Buzdu her yer. Ben zaten çok düşerim. Ayağım kaydı ve neye uğradığımı şaşırdım, yere çakıldım. İki merdiven çıkamayacak hale geldim. Sanki vücudumdaki tüm kemikler yer değiştirmişti, her yerim sızlıyordu. Evde soyunup dökündüm, ezilen, acıyan yerlerime baktım. Dizlerim, dirseklerim, kalçam ve derken inanılmaz bir şey gördüm. Mememin ucu içine kaçtı. Ucu yok gibi içerideydi ve mosmordu memem. Kardeşimle hemen hastaneye gittik.

Sonunda düşmen iyi olmuş diyeceğim...

Doğrusu şu ya, saklamaya gerek yok, o zaman bile gitmek istemedim. Oramı buramı çarptığım için her yanıma bakıldı. Tek ilgilendikleri yer mememdi.

Doktor bakar bakmaz birtakım testlere gönderdi beni. Mamografiden hemen sonra “Biyopsi” dediler. Bence baktığı anda anladı doktor. Doktor “Biyopsi” dediğinde, “Aaa ne gerek var?” diye soruyorum, ağzımdan öyle sözler çıkıyor, başkaldırıyorum ama içimden bir ses de “bak gördün mü?” diyor. Anlamıştım başıma gelenleri.

Ne düşündün o sırada? Niye daha önce gelmedim demedin mi? Korktuğum, bunca zamandır kaçtığım şey işte karşımda diye mi geçirdin içinden?

Nasıl anlatılır... Bilemiyorum. Kendimi suçlamadım, öyleyim ben. Asiye bu. “Neden bugüne kadar oyalandım” diyemedim. Yapamazdım. Hayatla ilgili sorgulamaya başlıyorsun hemen kendini. Biyopsiden sonra girdiğim birtakım testlerin sonucu da çok kötü geldi. Çok geç kalmıştım ben. Karaciğerime de geçmişti. Acı bir sürpriz! Bunu mu hak etmişim?

Suçlu mu aradın?

Ne yapmış olabilirim? Kendimi suçlamadım. Aklıma çalıştığım ortamdan tut da, yediğim içtiğim her şeye kadar inanılmaz şeyler geldi. Ama bunları düşünmenin bir anlamı yoktu, sonuç ortadaydı ve ameliyat olmam, tedavi olmam, güçlü olmam gerekiyordu.

Ameliyat oldun mu hemen?

Hayır. Doktorlar önce kurutmamız lazım dediler. O kadar büyüttüm ki urumu! Kemoterapi gördüm ilk önce. Saçlarım döküldü, tırnaklarım döküldü. Ben ben olmaktan çıktım bir on beş gün içinde. Sonra ameliyat oldum. Sağ memem ta-

mamıyla alındı. Önce oradaki kitleyi alalım, meme kalsın dediler, sonra aldılar bütün mememi.

Hislerini öğrenmek, duymak isterim... Bazen korku bütün duyguları yönetiyor, kuşkusuz sen hissettiğin anda sendeki değişiklikleri belki de kanser olma gerçeğinden çok korktun. Korkun yönetti seni uzun zaman...

Korkmak mı tam anlatır o dönemde yaşadıklarımı? Kanser olduğum yüzüme söylendiği andan itibaren, Yaşamak istiyorum, ölmemeliyim” dedim. “Memem gitsin ama kurtulayım.” Hatta “iki mememi de alın” dedim. “İyice geçince, kurtulunca estetik ameliyat olurum, ne olacak!” diye teselli ettim kendimi.

Kemoterapin ne kadar sürdü?

4 ay. Çok ağır bir kemoterapi süreci geçirdim. İlaçlarımın yoğunluğu fazlaydı. “En zoru ne?” dersen, kemoterapi derim.

Şimdi nasılsın?

Hasta olduğumu öğrendiğimde 14 Şubat’tı. Günler hızlı geçti, bazı dönemleri hatırlamıyorum bile. 2007 yılına kadar ilaç kullanacağım. İyiyim, kendimi kötü günleri atlatmış hissediyorum.

Konuşurken bazen ne diyeceğimi şaşırıyorum. Nasıl dayandın?

Sanırım benim tek avantajım moralimin bozulmaması oldu. Bu içten gelen bir his. Bir de bünyem çok kuvvetliydi. Kemoterapi sırasında herkes sapsarı oluyor, ben hep kanlı canlı gezdim. Bir gün kemoterapiye giderken bir kanserli arkadaşım ile birlikte yürüyorduk. Onun saçları kısacık. Doktor bizi görünce, “Şen haline şükret, bak kız nasıl hasta” dedi. Oysa benim hastalığım daha ağırdı ama belli olmuyordu.

Çok geç gittiğin için doktora kendine kızmadın mı?

Kızmadım. Ben küçük bir çizikte doktora koşan biriydim. Hatta profesör seçerdim herhangi bir rahatsızlığım olduğunda. Ancak bu kez konduramadım kendime. Hâlâ anlamış değilim, ne oldu da böylesine ihmal ettim...İnsan bazı şeyleri kendine anlatamıyor. Bunu yaşamam gerekiyordu.

Belki de memende bir kitle eline gelmiş olsa böyle yapmazdın...

Olabilir. Yani kol ağrısı çok dolaylı yoldan kendini gösterdi. Ben memedeki şişliğin farkında değilmişim. Memelerim çok büyük olduğu için saklandı ur. Yalnız bir kere bir jinekoloğa gitmiştim. Kadın doktordu, baktı memelerime ve “Memelerin fibrokistik” dedi. Meğer o zaman çok sıkı takip edilmem gerekiyormuş, yeni yeni o dönemde başlamış her şey. O yapıyı birçok doktor kanserin başlangıcı olarak görüyor.

Olabilir de olmayabilir de...Diğer yandan baktığımızda risk faktörlerinin neredeyse hiçbiri yok sende...Aklına gelmemesi doğal...

Evet, hiç aklıma gelmedi. Hayat insana her şeyi sunabilir. Katlanılması zor bir şeyi de getirebiliyor hayat. “Neden?” sorusunun yanıtını bulmak istiyorsun.

Peki çok üzüldüğün, kafana taktığın bir şeyler olmuş muydu?

Hayır. Küçük sorunlarım vardı ama insanı hasta edecek kadar değil. Hem herkesin sorunu yok mu? Kim mutlu? Kötü günlerimiz elbette oluyor. Ben hep kendimi şanslı hissederdim. Üniversitede okudum, işimi seviyorum... Ailem Urfa’da yaşıyor, teyzemle kalıyorum. Urfa Siverekliyim. Marmara İletişim Fakültesi mezunuyum, iş arkadaşlarımı seviyorum.

1999'dan beri CNNTürk'te çalışıyorum. Babamı kaybettim, anneannemi kaybettim. İnan onları kaybettiğimde ağlamadım.

Kanser olduğunu öğrendiğinde de ağlamadın mı? Hep içine mi atarsın?

Ağlamadım. Komik olacak şimdi ama geçenlerde cep telefonumu çaldırdım ağladım. Aptal yerine konulduğumu düşündüm, sinir olup ağladım. Sanırım çaresizlik kavramıyla ilgili bir şey bu. Doktor kanser olduğumu söylediğinde dünya başıma yıkıldı. Doktorun ağzından sonra neler çıktı hiç bilmiyorum, duymadım ondan sonra doktorun dediklerini. Yüzüme hızla bir kapı kapandı ve karanlık çöktü bana. Uğuldama-ya başladı kulaklarım. Zaten ilk gün karaciğerimde de olduğu ortaya çıkmış, bana söylememişler. Artık yüzüm gözüm ne ol-duysa, ağlamadım ama olan olmuştu.

Bekârsın...

Evet, hiç evlenmedim.

Sevgilin var mıydı?

Yoktu, yok.

Yanında biri olsa daha iyi olurdu diye düşündün mü?

Bilmiyorum. Hiç evlenmemiş, gencecik kız, memesi gitti... Herkes öyle bakıyor yüzüne. Sen de kendine öyle bakıyorsun. Kadınlığımı kaybettiğimi düşündüm. Meme eşittir kadın demek. Çocuğum olursa ne olacak? Memesiz bir kadın... İlk zamanlar çok zordu ama burada kadınlarla her şeyi paylaşıyorsak, şunu söylemeliyim. Ben hâlâ aynaya bakamıyorum. Çok utanıyorum kendimden...

Bunu kendine yapma...

Hiç alışamadım kendime... Yani yeni halime... Hâlâ çok utanıyorum. Protez takıyorum ama psikolojik olarak vücudum bunu kabul etmiyor. Bazen uyuyup uyanıyorum, kâbus bu diyorum. Elimi atıyorum mememe, gerçek. Rüyamda memeli halimi gördüm birkaç kez. Bilinçaltı çok garip.

Başta aileme söylemedim demiştin, hâlâ bilmiyorlar mı?

Ailemin yarısı bilmiyor. Annem biliyor. Abim bilmiyor. 7 kardeşiz. 4 kız kardeşim var. Hepsine söylemek istemedim.

İş yaşamının sana iyi geldiğini tahmin ediyorum...

Kesinlikle. Hep çalıştım. İş çevresi en rahat olduğum çevreydi. Bir tek radyoterapi döneminde geledim çünkü vücudum yandı. Çok zor geçti o günler. Bir de kansızlık çıktı bende, haplar, ısırgan otları, maydonozlar... Korkunç...Hiç sevmem o tür şeyler yiyip içmeyi. Burada iş yaşamındaki desteği anlatmak isterim...

Neyi nasıl anlatmak istersen paylaşabilirsin...

Bir test yaptıracaktım. 2000 dolardı. “Ben nasıl öderim” diye sıkıntıya girdim. Bir arkadaşşıma söylemişim, o gün şirket hesabıma parayı yatırdı. Çok destek oldular. Çok önemli bir taramayı yaptırdım. O tarama sayesinde nerede ne varsa çıktı ortaya. Bu arada kanserle mücadele ederken başka rahatsızlıklarımı da yendim. Trafik kazası geçirmiştim daha önce, boyun fıtığım vardı, o kalmadı.

Kanser ne öğretti sana?

“Benim başıma gelmez” diye düşünmemek lazım. Erken teşhis çok önemli. Bu çalışmada yer almam bence önemli, iyi bir geç teşhis örneğiyim. Bu arada hastalığımın Çernobil kaza-

sıyla ilgisi olduğunu düşünüyorum. Fındık, fıstık çok yedik biz. Ben zaten hep kilolu oldum. Çay içtim. Şimdi ilk 5 yılım çok önemli. Morali iyi. İlaç içiyorum ve normal hayatıma devam ediyorum. Meme alındıktan sonra yapılan taramalarda sorun çıkmadı. Ben kanser olduğumu öğrendiğimde şunu da biliyordum, az ömrüm kalmıştı.

Bu söylendi mi sana?

Doktor “bir yıl yaşarsın” dedi.

Yine ne söyleyeceğimi inan bilemiyorum. Şu anda ben kendimi senin karşında çaresiz hissediyorum ve işte hayat, ne getireceği belli değil, iyi olman çok sevindirici...

Bir şok, sonra bir şok daha. Doktorlar ne diyorsa onu yaptım ve “Yaşamalıyım” dedim. Bir olasılıktı bana söylenen. Onu ortadan kaldırmak mümkün olabilir miydi? Sonra bir anda tedavi süreci ve günlük halledilmesi gerekenler ortaya çıktı. Onlara kaptırdım kendimi.

Yediğine içtiğine dikkat ediyor musun?

Kilo vermeye çalışıyorum. Bu sağlığım için de önemli. Katkı maddeli hiçbir şeyi yemiyorum. Vejetaryendim. Et yemezdim. Şimdi artık kırmızı et yiyorum. Kana ihtiyacım var. Et yemediğim zamanlarda, kan hapları içiyorum.

“Bu başıma neden geldi?” diye için için yedi mi? İçinde bir yerlerde düğümlemiş gibi geliyor tüm bunlar...

Bunları düşünmemiş olmam mümkün değil. Neden başıma geldi konusuna gelince, biraz önce söylediğim gibi, Çernobil hep aklıma geliyor, bir de aktarma odaları. Yaptığımız iş gereği radyasyona maruz kalıyoruz. Oralarda yıllarca çalışıp bir şey olmayanlar da var ama insanın aklına geliyor. Ben şimdi başka bölümde çalışıyorum. Çevresel faktörler de beni etkile-

miş olabilir diye hep düşündüm. Bizim ailede kadınlar çok yaşar, bakalım biz ne olacağız?

Kanser insanın yapısında da değişiklikler yapıyor... Değiştin mi?

Ben biraz sinirli bir insandım. Başına buyruktum. Değişti hayatım, daha ılımlı bakıyorum desem yalan olur mu bilmiyorum. Galiba biraz yumuşadım. İnsanların birçok endişesini ciddiye almıyorum, eskiden her şeyi daha çok ciddiye alırdım. Mutlu musun diye sorarlar insanlara, şimdi bana şöyle geliyor: Hayattaysan zaten mutlusun. Bazen neşeli olursun, bazen öfkeli, kızgın, üzgün...Bana garip bir şey oldu. Yaşlı insanlara bakamıyorum, sanki benim yaşamımı çaldılar. Bunu birisine sordum, “Çok gençsin diye böyle olmuştur” dedi.

3. Bölüm

Op. Dr. Selçuk Kihir



Anadolu Sağlık Merkezi Tıbbi Hizmetler Direktör Yardımcısı ve Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Selçuk Kihir tanı ve tedavi süreçlerinde kadınların en çok aklına takılan soruları yanıtladı.

Meme kanserinde risk faktörleri var ama risk faktörlerinin hiçbirini taşımıyor olsanız da meme kanseri olabiliyorsunuz... Öncelikle meme kanserinde en riskli gruba girenler kimler?

Çok sayıda risk faktörü sayabiliriz ama üç risk faktörü diğerlerine göre öncelikli. Bunlardan birincisi hastanın güçlü bir aile hikâyesinin olması.

Bu tam olarak ne demek? Annenin, kız kardeşin kanser olması riski ne kadar artırıyor?

Aile hikâyesi tek kişiye bağlı değildir. Anne, kız kardeş, teyze, kısıacası birinci derecede akrabalarda meme kanseri varsa yüksek riskli gruba girer hasta. Örneğin halaları kanser olanlar bu gruba girmez. İkinci risk faktörü ise 35 yaşına kadar doğurmamış olmaktır. Bunu söylediğimde, 35 yaşına kadar çocuk sahibi olmamış ve bazı risk faktörlerini taşıyan kadınların “Eyvah yandım” demesine ve paniğe kapılmasına da gerek yok. Yalnızca yapılması gereken bunları bilip, kontrolleri ihmal etmemek. Üçüncü risk faktörü ise erken yaşta regl olmaktır.

Ailesinde meme kanseri görülenlerin ne kadarının bu hastalığa yakalandığıyla ilgili bir veri var mı elinizde?

Türkiye’de böyle veriler ne yazık ki yok. Genelde bu konulardaki değerlendirmeler Amerika’daki verilere dayanılarak yapılıyor. Dünyada görülen meme kanseri vakalarının yüzde 10’unun aile hikâyeli olduğunu biliyoruz.

Bu arada hemen hemen her hastalığın içinde olan yağlı beslenmek, aşırı kilolu olmak ve stres meme kanseri için de risk faktörleri içinde.

Şu sözü çok duyuyoruz: “Kanser grip gibi oldu”. Kanser vakaları artırıyor mu?

Artış var mı yoksa artık daha kolay mı teşhis ediliyor? Gözlemlerime dayanarak söyleyebilirim, artış da var, artık daha da kolay tespit ediliyor.

Meme kanseri gelişmiş ülkelerde yaşayan kadınlarda daha çok görülüyor. Yoksa bu da biraz önceki soruya verdiğiniz yanıt gibi mi, az gelişmiş ülkelerde teşhis mi edilmiyor?

Kalkınmış, gelişmiş ülkelerde teşhis edilen meme kanserinin yüzde 40'ı erken tanı. Bu ülkelerde meme kanseri korkulacak bir kanser türü değil.

Kansere yakalanma yaşı ne kadar gençse tehlike o kadar artıyor. Meme kanseri görülme yaşında düşüş var mı?

Tüm kanser türleri içinde en önemlisi kansere yakalanma yaşıdır. 70-80 yaşında kansere yakalanmakla 30 yaşında yakalanmak arasında çok fark var. Genç yaşlarda daha hızlı ilerliyor. Yaşta da ne yazık ki düşüş var. Bunun nedenleri de araştırılıyor. Daha çok çevresel faktörler üzerinde duruluyor.

Meme kanseri pankreas ve akciğer kanserine göre daha yavaş ilerler. Bu yüzden de “Olacaksan meme kanseri ol” derler.

Ama karaciğere veya akciğere metastaz yapabiliyor...

Evet, o türe metastazlık meme kanseri deniliyor. En çok kemik, karaciğer ve beyinde metastaz yapıyor.

“Kanser ağrı yapmaz, sızı yapmaz” diyor. Konuştuğum kadınların bazıları sızlamadan söz etti...

Meme kanseri erken dönemde ağrı yapmaz. Kanser nokta ağrısı yapar. İlerlemişse hastaların da söylediği gibi sızlama olabilir. Ama yine de altını çizmek lazım, meme kanseri ağrı yapan bir kanser türü değildir. Hiç ağrı yapmamış da olabilir.

Ur, kist, kitle, tümör... Hangisi kanseri anlatmak için daha doğru bir tanımlama?

Kitle Türkçesi, ur halk arası, tümör Latince'den geliyor. Kistin içi sıvı doludur. Tümör demek kanser demek değildir.

İyi huylu, kötü huylu tümör deniliyor...

Kötü huylu demek kansere karşılık geliyor. Ama artık iyi huylu olanları da alıyoruz.

Neden, iyi huylu tümörler kötü huylu olabiliyor mu?

Hayır. Meme duygusal bir organ. Memede ele gelen bir kitle kadında anksiyete yaratıyor. Bir de o kitle 6 ayda 2 misline çıkarsa, hastaya “siz evinize, işinize gidin 3 ay sonra gelin” derseniz hasta huzursuz oluyor. Kafasında soru işaretleri kalıyor. Hasta kendinden çok eminse ve “ben beklerim, 6 ay sonra gelirim, kafama takmam” diyorsa almaya gerek yok. Siz doktor olarak bu tür olaylarla sık sık karşılaşıyorsunuz, o hastayı 3 ay ya da 6 ay sonra görüyorsunuz ama hasta belki de her gece yatağa yatarken bunu düşünüyor. Memede hastanın eline gelen bir kitle varsa mutlaka alınmalı.

Elle yaptıkları muayenede kitlenin farklı olduğunu anlayan kadınlar var. Örneğin fibrokistik yapısı olan bir kadın, “Bu elimе gelen farklıydı” diyor. Nasıl anlaşılıyor?

Büyüklükten çok yapısı farklıdır bu tür kitlelerin. Meme içinde kaygan mı, kayıyor mu? Köşeleri düzensiz, pütürsüz mü? Ele mi geliyor, meme yapısına yapışık mı? Memedeki kitleden mutlaka doku örneği alınmalı.

Kadın doğum uzmanlarının da meme kontrolü yapması zorunlu. Bu yeterli mi kadınların meme kontrolleri için? Birçok kadın “Kadın doğumcu baktığı için başka bir muayene olmu-yordum” diyor...

Bu şekilde takip yeterli değildir. Doğrusu meme cerrahının takip etmesidir. Bu yüzden vakalar arasında çok geç kalmış olanlar oluyor.

Elle muayane nasıl yapılmalı?

Hastaları öncelikle ikiye ayırmak lazım. Biri normal takip hastaları, hiçbir şikâyeti olmayan hastalar. Kalkınmış ülkelerde kadınlar bu açıdan daha bilinçli. 6 ayda bir hiçbir şikâyet-

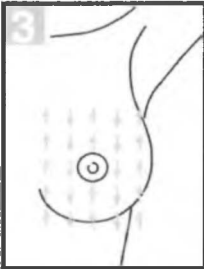
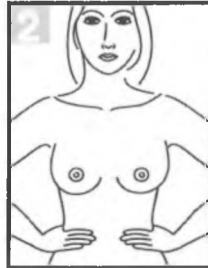
leri olmadan kontrole geliyor. İkinci hasta türü ise daha önce gelmeyen, eline kitle geldiğinde doktora gelenler.

20 ile 40 yaş arası kadınların memelerini kontrol ediyor olması lazım.

Her duşa girdiklerinde elle muayeneyi yapmalılar mı?

Hayır. Her gün ya da iki günde bir elle yapılan bir muayene sağlıklı olmaz, çünkü farkı anlayamaz kadın. Her kadın memesini âdetin 7'inci günü kontrol etmeli. Kendi kendine muayene dışında doktor kontrolü 3 yılda bir yapılmalı.

Bu herhangi bir risk faktörü yoksa ve genç yaşlardaysa böyle olmalı. İlk yapılması gereken 20 yaşında bir kızın bir doktora gidip elle muayeneyi nasıl yapması gerektiğini öğrenmesidir. Rutin kontrollerde hiçbir şey yoksa tetkik yapılmadan rutin kontrole devam edilir. 40 yaş altında herhangi bir risk faktörü yoksa mamografiye gerek yoktur, ultrason yeterli olur. 40 yaşından sonra yılda 1 kontrol gerekir.



Mamografi yeterli görülüyor ve ultrason isteniyor. Mamografi gereken sonucu veremiyor mu?

Muayeneyi tamamlayıcı olarak ultrason yapılıyor. Ultrason oluşan kitleyi yorumlamak için tercih edilen bir yöntem. Kist mi tümör mü? Katı mı sıvı mı? Bazen çok gergin bir kisti kitleyle karıştırabiliyoruz muayenede. Ultrasonda ona bakıyoruz. Kistin içinde bir şey var mı? Komplike kist mi, basit mi? Solitse fibroadenom mudur yoksa içinde şüpheli bir şeyler var mıdır? Bunlara bakmak lazım. Fibroedanom iyi huylu kitleye denir. Ultrasonda baktığınızda şüphe görürseniz biyopsi istersiniz. Kitle ele geliyor ve içi sıvıysa patalojiye bile gerek yoktur bir iğneyle içi boşaltılır. Solitse çok tipiktir, fibroedanom-sa takip edilir, şüpheliyse biyopsi alınır.

Mamografi yaptırmaktan de çekinen hastalar var?

Bu çok yanlış bir bilgi. 40 yaşından sonra her kadın yılda bir kere mamografi yaptırmeli. “Mamografi kanser yapıyor, ışın alıyoruz” görüşü yanlış.

Mamografi memede daha önce hiçbir kitle yokken, doku değişikliği dediğimiz şeyi kitle haline gelmeden saptar.

Risk faktörlerini taşıyan kadınlar ne sıklıkla muayene olmalı?

40 yaşında memede lezyon görürseniz 6 ayda bir takibe alınıır. Aile hikâyesi olan kişilerde, aile yakınlarında kanser olanlarda mamografi 10 yıl önce çekilmeli. Örneğin bir hastanın annesi 45 yaşında meme kanseri olmuşsa bu kişi 35 yaşından itibaren her yıl mutlaka mamografi yaptırmeli. 25 yaşın altında olanlara mamografiyi tarama amaçlı bile yapmamak gerekir.

Biyopsi nasıl yapılıyor?

Artık teknoloji çok gelişti. Preotaksik sistem var. Mamog-

rafide üç boyutlu sistemde kuşkulu bölgeyi buluyoruz. İğneyle oraya giriyoruz. Hatta hafif bir boya sıkıp oraya, dağıtmadan kitleyi çekebiliyoruz, sonra pataloğa gönderiyoruz, kanserse sağını solunu işaretleyip yeniden çıkarıyoruz. Ameliyatlarda mutlaka patalog olmalı. Patalog ameliyat sırasında gerekli incelemeleri yapmalı. Kitlenin tam olarak çıkarılıp çıkarılmadığından ameliyatta emin olmalısınız.

İki kez ameliyat olanlar oluyor...

Bu da yanlış. İki ameliyata gerek yok. Meme kanseri ameliyatlarında artık standartlar var. O standartların dışında tedavi görmemek lazım. Frozensız meme cerrahisi yok artık.

Bu ne demek?

Memedeki kitleyi artık ameliyata girmeden önce teşhis ediyorsunuz. Biyopsiye ortaya çıkıyor. Cerrahi girişiminizi ona göre yapıyorsunuz. Biyopsi sonucuna göre planlayıp ameliyata giriliyor. “Pataloğa göndereyim, sonra ona göre ameliyat yaparız.” Bu çok çağdışı. Radyasyon onkoloğu, kemoterapi onkoloğu, meme cerrahisi, hatta estetik cerrahinin de ekpte olması lazım.

En erken evrede teşhis edilmiş bir kadının yaşam beklentisiyle kanser olmamış bir kadının yaşam beklentisi açısından ne kadar fark var?

Yüzde 1’lik bir fark olur. Ele gelen bir kitle varsa burada yaşam beklentisi yüzde 40 düşer. Meme kanseri dünyanın sonu değildir. Kemoterapiye çok iyi yanıt veren bir kanser türü meme kanseri. Tabloyu karanlık yapan, teşhis aşamasında kanserin başka yerlere atlamış olmasıdır.

Meme kanseri en çok nereye geçiyor?

Meme kanserinin yüzde 99’u koltuk altından yayılır. Lenf

bezleri bu yüzden alınıyor. Meme kanserinin yüzde 1'i kan yoluyla yayılır. Lenflerden yayılma yavaş olur, kan yoluyla yayılma ise hızlıdır. Biz bu yüzden öncelikle lenflerde ele gelen bir şişlik olup olmadığına bakarız.

Meme koruyucu ameliyat yalnızca birinci evredeki hastalara mı yapılabilir?

Bu farklı şeylere bağlı. Tümörün büyüklüğü, yeri gibi. Tümörün boyutu aşırıya kaçmadıkça meme koruyucu ameliyat yapmak kolaylaşıyor. Bu bir de memenin büyüklüğüne bağlı. Küçük memede 5 santimlik bir kitleyi şekil bozmadan almak çok zordur. Artık ameliyat biçimleri çok değişti. Ameliyat sırasında nükleer bir madde sıkıp kanser hücrelerini kontrol ediyoruz. Patalog bakıyor, eğer dağılmamışsa fazla lenf bezi de alınmıyor. Meme ameliyatı ciddi emek işidir. Meme ameliyatına patalogla birlikte nükleer tıpcı da girmelidir. Erken teşhiste kanserli hücreler ameliyatla temizlendikten sonra kemoterapiye gerek kalmaz. Meme koruyucu cerrahide bir santimden küçük, koltuk altına atlamamış bir tümörde kemoterapiye gerek yoktur. Tümör bir santimden büyükse ve tümörün türü agresifse koltuk altına atlamamış olsa bile kemoterapi veriliyor. Kemoterapi ve radyoterapiden sonra 5 yıl süren bir hormon tedavisi uygulanıyor. Bu arada doktor kontrolünde olmaya devam ediyor hastalar ve Tamoksifen kullanıyorlar.

Risk altında olanlar genetik tarama yaptırarak kanser olup olmayacaklarını hangi oranda öğrenebiliyorlar?

BRCA-1, BRCA-2 genlerine bakılıyor. Aile hikâyesi güçlü olan kişilere yapıyoruz bu testi. Türkiye'de henüz BRCA-1'e bakılıyor, BRCA-2 testi yapılmıyor. Amerika'da yüksek risk klinikleri vardır, Türkiye'de henüz böyle klinikler de yok. Hiçbir sorun ya da bulgu olmadan insanlar bu kliniklere gidip

ileride olabilecekleri hastalıklarla ilgili tarama testleri yaptırabiliyorlar. Bu testlerde sonuç pozitif çıkarsa kişi memelerini aldırabiliyor.

Bu kesin olmayacak anlamına mı geliyor?

İki meme tamamen alındığında meme dokusununu yüzde 99'u alınmış oluyor. Risk büyük oranda ortadan kalkıyor. Bu operasyonlar genelde meme dokusu boşaltılarak yapılıyor, meme derisi korunuyor. Protez ya da kişinin kendi dokusundan meme yapılıyor bu hastalara.

Dr. Süalp Tansan



Kanser tedavisinin en önemli aşamalarından biri kemoterapi. Son 10 yıl içinde kemoterapi ilaçlarında çok büyük gelişmeler yaşandı. Özellikle de son 3 yıldır bu gelişmeler çok hızlandı. Tansan Tıp Merkezi'nin kurucusu Onkoloji Uzmanı Dr. Süalp Tansan kemoterapi tedavisini anlattı.

Meme kanserinin diğer kanser türlerinden farkı nedir?

Meme kanseri kadınlarda en çok rastlanan hastalıklardan biri. Kadın olmak en önemli risk. Kansere yakalanan her dört kadından üçü hiçbiri risk taşımıyor. En önemlisi de erken teşhis. Meme kanseri 1 santimden küçük yakalandığında 15 sene hastalığın geri gelme riski yüzde 10'nun altına düşüyor.

Erken tanı dediğiniz gibi çok önemli ve burada elle muayene yeterli olmuyor, küçük kistleri kadınların elle fark etmesi de çok zor...

Bir santimin altındaki tümörler ele gelmez. Dediğiniz gibi elle kontrolle yakalama şansınız çok az. Ancak küçük memelerine çok dikkatli bakan bir kadın fark edebilir bir santimlik kisti. Yarım santimin altındakilerin ise ele gelmesi mümkün değil. Bizler için meme kanserini ele gelmeden teşhis etmek çok önemli. Dijital mamografi 50 yaşın altında çok üstün başarı sağlıyor. 50 yaşın üzerinde ise çok fark etmiyor. 50 yaş altındaki kadınların memeleri çok daha yoğun oluyor. Memede süt bezi, süt kanalları gibi bir de yağ dokusu var. Yaş ilerledikçe yağ dokusu artıyor. Yağ dokusu ne kadar fazlaysa o kadar daha kolay görülüyor kistler. Kaslı memelerde ile daha zor görülüyor.

Son gelişmelere baktığımızda mamografi dışında bir de meme MR'ı var. İleride meme MR'ı mı daha ön plana çıkacak?

Meme MR'ı klinik kullanıma girdi ancak şu anda yaygın değil. Çünkü çok daha pahalı mamografiye göre. Gelişmeler kesinlikle Meme MR'ı yönünde.

Ne farkı var mamografiden?

Meme MR'ında "meme coil'leri" denen özel aletler ve kontrast madde kullanılıyor. Bu teşhisi kolaylaştırıyor ve kesinleştiriyor. Meme MR'ında birden fazla odağın saptanması mümkün oluyor. İlaçlı meme MR'ı şu anda öğrenilmiş aşamasında. Meme MR'ında ilaç veriliyor ve o maddenin tutulum şekline göre habis olup olmadığına karar veriliyor. Meme MR'ının avantajlarından biri de radyasyon vermemesi. Meme MR'ı için uzman doktor da gerekiyor.

Her meme kanseri hastası kemoterapi olmuyor. Bir hastanın kemoterapi olup olmayacağına nasıl karar veriliyor?

Son yıllarda eğilim genç meme kanseri hastalarına özellikle yarım santim ve bir santim arası tümörü olanlara da kemoterapi önerilmesi yönünde. Kemoterapi tekrarlama riskini azaltıyor. Hastanın tümörünün büyüme hızı fazlaysa, hasta çok gençse, kemoterapiyi öneriyoruz. Eskiden yalnızca “Boyutu nedir? Hormonlara bakalım” denirdi, artık tümörün biyolojik parametrelerine bakılıyor. Bunu şöyle anlatayım: 1.80 metre boyunda esmer bir adam karşınıza çıkıyor. Bu adamın edepsiz mi sakın mi olduğunu bilmeniz gerekiyor. Adam katil de olabilir evliya da. Biyolojik parametreler bize hastaları daha iyi seçme konusunda çok yardımcı oluyor. Nükseden tümörlere de bakılıyor. Bunların üzerine araştırmalar yapılıyor. Örneğin 2 santimin altındaki tümörlerden yüzde kaç nüksediyor? Aynı özelliklere sahip kadınlar seçiliyor, aynı yaş, benzer özgeçmişler, hastalık seyri gibi; sonra bu hastalar yakın takibe alınıyor. Gen ekspresyonuna bakılıyor. Hastalara özel tedaviler konusunda yoğun çalışmalar var. Yakın gelecekte hangi hastanın metastaz riski daha yüksek, bu tespit edilecek.

Radyoterapi mi kemoterapi mi? Hangisi önce yapılmalı? Bu konuda da hastaların kafası karışabiliyor... Neye göre belirliyor hangi tedavinin daha önce yapılacağı?

Radyoterapinin kemoterapi ortasında yapılması artık eski moda.

Radyoterapi, kemoterapi alan hastalarda kemoterapi sonrasında yapılmalı. Radyoterapi uzak organlara kaçan hücrelerde etkili değildir. Radyoterapi yakın bölgede etkili olur. Kemoterapi yapılmadan radyoterapi yapılmasının da anlamı yok.

Ameliyat öncesinde kemoterapi görenler oluyor. Bu yöntem hangi koşullarda uygulanıyor?

Büyük tümöre sahip hastalarda tümör küçültülüp ameliyat yapılıyor.

Büyük tümörü olup da memesini kaybetmek istemeyen hastalara da bu yöntem uygulanıyor.

Bunun bir sakıncası yok mu?

Normalde memeyi korumak hastanın hayatını etkilemez.

Hastanın yaşayıp yaşamayacağını metastazlar belirler.

Hastaları en çok yoran kemoterapinin yan etkileri oluyor. Mide bulantısı, saç ve tırnak dökülmesi gibi... Son yıllarda bu alanda da gelişmeler var? Her kemoterapi hastasının midesi bulanır, saç dökülür mü?

Kemoterapi büyüyen çoğalan bütün hücrelere ayırım yapmaksızın etki yapıyor. Mide bulantısını engellemek için yeni ilaçlar kullanılıyor. Ayrıca mide bulantısı öğrenilmiş bir şey. İlk kemoterapi aldığımda midesi bulanmayan hastalar tüm seansları mide bulantısız geçirebiliyor. Ama bazı hastalar daha kemoterapi aldıkları merkeze gelmeden mide bulantısı çekebiliyor. Biz uzun süredir tedavi süresince mide bulantısını engelleyecek ilaçlar kullanıyoruz. Ayrıca bu konuda hiçbir veri yok ama tamamen gözlemlerime dayanarak söylüyorum, eskiden alkol alan kadınlarda daha az bulantı oluyor. Mide bulantısının genç kadınlarda daha fazla olduğunu da görüyoruz.

Kemoterapi alan hastalar neden sarı-yeşil renk arası bir renk alıyor. Yüzleri sapsarı oluyor kemoterapi hastalarının. Bunun nedeni ne?

Kemoterapi sırasında vücuttaki kırmızı hücreler azalıyor, bu da kansızlık yapıyor. Son iki yılda 4 kürlük tedaviyi iki haf-

tada bir yapıyoruz. Modern onkoloji böyle. Bu tedavi yöntemi uygulandığında hastalığın geri gelme riski azalıyor. Kemoterapinin etkilerini azaltmak için ben kemoterapi seansından bir gün önce hastalarımı sakinleştirici veriyorum. Hasta sakinleştirici sayesinde daha iyi geliyor kemoterapi almaya.

Kemoterapi hastalarınıza yaşam biçimleriyle ilgili ne öneriyorsunuz?

Bu bir tedavi süreci. Yaşam biçimini değiştirmeye gerek yok. Ancak sigara içenlerin derhal bırakması gerekiyor, alkol-den de uzak durulmalı. Doğal ürünler tüketmelerini, katkı maddeli gıdalardan uzak durmalarını da öneriyorum. Meme kanseri iyileşme şansı çok yüksek hastalıklardan. Hastalar bilinçlendikçe tedavilerdeki başarı şansı artıyor.

Prof. Dr. Şuayib Yalçın



Meme kanseri tedavi aşamalarını ve meme kanserindeki güncel gelişmeleri Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları-Medikal Onkoloji Öğretim Üyesi Prof. Dr. Şuayib Yalçın ile birlikte hazırladık.

KANSERİM HANGİ AŞAMADA?

Hastalığınızın hangi evrede olduğunun bilinmesi tedavi için esas.

Tedavi yaklaşımı buna göre belirleniyor. Bu yüzden hastalar evrelendiriliyor. Bunun için neler yapılıyor?

- Hastanın hastalık öyküsü alınıp, fizik muayenesi yapılıyor.

- Sonra kan testleri (tam kan sayımı ve kan biyokimyası), düz akciğer grafisi, ultrason/bilgisayarlı tomografi/manyetik rezonans görüntüleme, kemik sintigrafisi ve gerekli hastalarda PET tetkiki yaptırılıyor.

- Tümör örneğinde östrojen, progesteron reseptör durumuna ve Her-2 Neu ifadesine bakılıyor. Evrelendirmede TNM sistemi diye de bilinen AJCC sınıflandırması da kullanılabiliyor.

Bu sınıflandırmaya göre Evre 1-2 erken evreyi, Evre 3 bölgesel ileri evreyi, Evre 4 ise yayılmış ileri evreyi tarif ediyor.

Bu evrelendirmeye göre Evre 1'de 8 yıllık sağ kalım yüzde 90, Evre 2'de yüzde 70, Evre 3'te yüzde 40 ve Evre 4'de yüzde 10 oranındadır.

MEME KANSERİ AMELİYATI NASIL YAPILIYOR?

Meme kanserinde cerrahi tedavide meme koruyucu cerrahi veya modifiye radikal mastektomi veya deri koruyucu mastektomi yapılıyor. Mastektominin avantajı her hasta için radyoterapi gereği olmaması ve mamografi takibi gerektirmemesi. Ancak anatomik olarak daha az kabul edilebilir olup, meme rekonstrüksiyonu gerekebiliyor. Meme koruyucu cerrahinin avantajı ise memenin yerinde kalıyor olması, meme rekonstrüksiyonuna gerek olmaması. Ancak lokal nüks riski açısından tüm memeye radyoterapi uygulamak gerekir ve memenin mamografi ile takibi zorunludur. Ayrıca meme koruyucu cerrahi her hastaya yapılamayabilir. Meme koruyucu cerrahi için bu teknikle tümör bütünüyle temizlenebilmeli, tümör çok odaklı olmamalı, hastanın meme yapısı böyle bir tedaviye uygun olmalı ve beklenen kozmetik sonuç iyi olmalıdır. Ayrıca hastaya radyoterapi uygulanabilir olmalıdır. Cerrahi sırasında koltuk altı lenf bezleri de çıkarılır. Burada esas amaç tanısaldır. Bu nedenle son yıllarda nöbetçi lenf nodu örnekleme yöntemi geliştirilmiştir. Buna göre tümörün döküldüğü lenf nodu haritalaması yapılır ve bu haritaya göre daha kısıtlı lenf nodu cerrahisi yapılır. Böylelikle hastalarda cerrahi sonrası kolda şişlik, enfeksiyon, ağrı gibi riskler daha az görülebilir.

ADJUVANT TEDAVİ NEDİR?

Başarılı bir ameliyat sonrasında bile meme kanserinde nüks ve metastaz riski bulunur. Bu riski azaltmak için ameliyat olmuş hastalarda kullanılan ilave tedavilere adjuvant tedavi ismi veriliyor. Adjuvant tedavide hastanın durumuna göre hormonal tedaviler ve kombinasyon kemoterapisi uygulanır. Adjuvant tedaviye bir engel yoksa ilk 3-6 hafta içinde başlanması tercih edilir. Hormonal tedavilerin süresini tam olarak ortaya konmamış olmasına rağmen ameliyat sonrası tamoksifen 5 yıl süreyle kullanıldığında nüks riski yüzde 50 azalmakta, 10 yıl sonra sağ kalım oranını yüzde 28 oranında artırmaktadır. Kemoterapi özellikle menopoza öncesi ve 50 yaş altı kadınlarda büyük yarar sağlamaktadır. Kemoterapi ile hem nüks riski azalmakta hem de 5 ve 10 yıl sonunda hayatta kalma oranı yükselmektedir. Uygulanacak kemoterapi ilacı ve tedavi süresi hastadan hastaya değişebilir. Tedavi süresi yaklaşık 6 aydır, genel olarak 21 günde 6 kez tedavi uygulanır, bazen ardışık kemoterapi seçilir. Bu durumda 4'er kürden toplam 8 kür tedavi belirlenir. Kemoterapi sonrası hormon reseptörü pozitif hastalarda hormonal tedavi ile devam edilebilir. Eğer tümör hücresinde Her-2-NEU ifadesi mevcutsa hedefe yönelik tedavilerden biri olan Trastuzumab'ın ek olarak uygulamasının klinik olarak yüksek etkinliği gösterilmiştir.

Sonuç olarak erken evre meme kanserinde riskli hastalarda mutlaka adjuvant tedavi uygulanır, ancak seçilecek yöntem hastada yapılacak risk analizine göre kararlaştırılır. Genelde önce kemoterapi uygulanmakta ve sonra hormonal tedavi ile devam edilmektedir. Ancak tümörün hormon reseptör durumuna, hastanın menopoza olup olmamasına yaşı ve genel durumuna göre sadece kemoterapi veya hormonal tedavi tercih edilebilir.

RADYOTERAPİ

Meme koruyucu cerrahi yapılmış her meme kanserli hastanın memesine tümör çapı ne olursa olsun radyoterapi uygulanır. Genel olarak 180-200 cGy günlük dozunda toplam 45-50 Gy radyoterapi verilir. Mastektomi yapılmış hastalarda ise hastanın durumuna göre tedavi kararı verilir. Eğer ameliyat sırasında 10'dan az lenf nodu çıkarılmışsa, tümör boyutu 5 cm'den fazla ise, deri ve göğüs duvarı tutulumu varsa, cerrahi sınıra 2 mm veya daha yakın tümör dokusu varsa, tutulan lenf nodu sayısı 3'ten fazla ise ameliyat sonrası radyoterapi uygulanır. Bazı onkologlar 1-3 lenf nodu pozitif hastalarda, kapsül, sinir veya damar içine girmiş tümörlere veya tümör meme başı ve iç kadranda yerleşikse radyoterapi uygulamayı tercih edebilir. Hastanın durumuna göre radyoterapi kemoterapi bitiminde veya bazen kemoterapi arasında uygulanabilir.

MEME KANSERİ OLAN HASTA NASIL TAKİP EDİLİR?

İlk 3 yıl 3 ayda bir, daha sonraki 2 yıl 6 ayda bir ve 5 yıldan sonra yılda bir takip yapılır. Takiplerde mamografi, jinekolojik muayene ve gerekli testler yapılır. Takiplerde amaç nükslerin erken yakalanarak tedavi edilmesi, ikincil meme ve diğer kanserleri ve tedavi komplikasyonlarını erken yakalayabilmektir. Tümör belirteçleri bazı hastalarda takip amaçlı olarak yararlı olabilmektedir. Meme kanserinde en sık CEA ve CA15-3 yükselebilmektedir. Ancak bu belirteçlerin getirilerinin yanı sıra gereksiz tetkik ve sıkıntılara yol açabileceği için meme kanseri tarama, tanı ve takibinde kullanılması önerilmemektedir.

NEOADJUVANT KEMOTERAPİ NEDİR?

Ameliyat öncesi uygulanan kemoterapiye neoadjuvant kemoterapi denilir. Bu yöntem genel olarak Evre 3 hastalarda uygulanır. Bu hastalara öncelikle 3-4 sikl s kemoterapi uygulanır. Sonunda hasta değerlendirilir, iyi yanıt veren ve ameliyat edilebilir olanlara mastektomi yapılır, ameliyat sonrası aynı kemoterapi 6 k re tamamlanır. Kemoterapi bitiminde radyoterapi uygulanır. Hormon reseptörü yönünden pozitif t m rl  hastalara hormon tedavisi ile devam edilir. Başlangış kemoterapisi-ne iyi yanıt vermeyen hastalara almamışsa önce dose-taksel uygulanıp sonra yanıt alınırsa cerrahi yapılır, ya da cerrahi yapılamayan hastalara, radyoterapi uygulanır. Ameliyat uygun hale gelirse cerrahi yapılır ve cerrahi sonrası daha önce kullanılmamış kemoterapi ajanları kullanılır, sonra hormon pozitif hastalara hormonal tedavi uygulanır.

İLERİ EVRE HASTALIK

Esas tedavi kemoterapi ve hormonal tedavidir. İleri evre metastatik meme kanseri uzun seyirli bir hastalık olduğu için hasta başlangıçta öncelikle hormonal tedavi açısından değerlendirilmelidir. Sadece cilt ve kemik metastazı olan hastalara hormon reseptörü pozitif ise hormonal tedavi ile başlanır, ancak hormon negatif hastalarda ve hayatı tehdit eden karaciğer, akciğer metastazları, lenfanjitik yayılım söz konusu ise kemoterapi öncelikli olarak uygulanır. Meme kanserinde etkin olan başlıca kemoterapi ilaçları dosetaksel, paklitaksel, antrasiklinler, siklofosfamid, vinorelbin, 5-fluorourasil ve kapesitabindir. İlk sıra kemoterapi ile %50-60 oranında yanıt elde edilebilir. İnsan epidermal büyüme faktörü reseptörü (HER2) pozitif kanserli hastalarda bir anti-HER-2 antikoru olan trastuzumab kemoterapi ile yanıt oranını % 60-70'e çıkarmaktadır. Meme kanserli hastalarda birinci sıra tedaviden sonra uygulanan kemoterapilerle de hem yanıt elde etmek mümkündür, hem de hastanın yakınmalarında azalma ve yaşam süresini uzatmak olasıdır.

Hormonal tedavide kullanılan ilaçlar tamoksifen, aromataz inhibitörleri, megestrol, gonadotropin-releasing hormon agonistleridir.

Kemik metastazı olan hastalarda beklenen yaşam süresi 3 aydan fazla ise ve böbrek fonksiyonları uygunsa bifosfonatlar uygulanır. Bifosfonatlar kemik yıkımında rol oynayan hücreleri durdurur. Kırık gelişmesini, ağrı ve kalsiyum yükselme riskini azaltır. Bu hastalarda bazen D vitamini ve kalsiyum verilmesi de gerekebilir.

İleri evre metastatik meme kanseri genel olarak kronik hastalıklar gibi tedavi edilir. Yani hastalık ilaca cevap verdiği sürece, kabul edilemez bir yan etki çıkmazsa ve hastanın genel durumu uygunsa tedavi sürekli dir.

KÖK HÜCRE NAKLİ VE KANSER

Bazı çalışmalarda yüksek doz kemoterapi ve kök hücre nakli ile başarılı sonuçlar rapor edilmekle birlikte karşılaştırmalı çalışmalarda henüz bu yöntemin rutin kullanımını destekleyen sonuç elde edilememiştir.

MEME KANSERİNDE GÜNCEL GELİŞMELER

Son yıllarda meme kanseri tedavisinde çok önemli gelişmeler yaşanmaktadır. Taksanlara ek olarak, kapesitabin, ağızdan alınan vinorelbin, özel formüle edilmiş doksorubisin, ve gemsitabin isimli ilaçlar meme kanserinin tedavisinde yeni olanaklar sunmaktadır. Aromataz inhibitörlerinin erken ve geç evre hastalıkta etkinlik göstermesi meme kanserinin tedavisindeki başarıyı artırmaktadır. Daha etkin kemoterapi ve hormonal tedavilerin yanı sıra hedefe yönelik tedavilerdeki umut verici sonuçlar meme kanserinde ileri yıllarda tedavi başarısının daha da artacağını müjdelemektedir. Bunlardan belki de kliniğe en erken yansıyan trastuzumabın isimli ilacın hem ileri evre hem de erken evrede etkinliğinin gösterilmesidir.

Meme kanserinde görüntüleme alanında da hızlı gelişmeler görülmektedir. Bilgisayarlı tomografi ve manyetik rezonans görüntüleme tekniklerindeki gelişmeler bu yöntemleri daha etkin ve kolay uygulanabilir hale getirirken PET-BT denen pozitron emisyon tomografisi ile bilgisayarlı tomografinin birlikte görüntülemeye kullanıldığı tetkikle hastaların daha iyi evrelendirilmesi ve tedavi yanıtının değerlendirilmesi mümkün olmaktadır. Dijital mamografi yöntemi ile meme kanseri taramasında daha iyi sonuçlar ortaya koymaktadır.

Mamografide Kanser Belirtileri ve Belirleyicilik Oranları:

- Kitle + mikrokalsifikasyonlar (%73)
- Doku distorsiyonu (%57)
- Kitle (%48)
- Asimetrik Yoğunluk (%25)
- Mikrokalsifikasyon (%24)

METASTAZ NEDİR?

Meme kanseri hastalarının en büyük korkusu kanserin yayılması, yani metastaz yapmasıdır.

Metastaz, kanser hücrelerinin kan yolu veya lenf yoluyla başka organlara gitmesiyle oluşuyor. Meme kanseri hücreleri lenf bezleri, kemiklerde, akciğer, karaciğer ve beyinde metastaz yapıyor.

Bazen kanser ilk başladığı yerde hiçbir belirti veremeyebilir ve ilk belirtiler metastaz ile ortaya çıkabilir.

Prof. Dr. Sedat Özkan



Kanser hayattan vazgeçme ve hayata sarılma arasında gelgitler yaşıyor. Kadınlar meme kanseri olduklarında “kadınlık”larıyla ilgili sorgulamalara giriyorlar.

Meme kanseri olan her kadın aynanın karşısına geçip baktığında kendiyle o güne kadar hiç yüzleşmediği biçimde yüzleşiyor.

Konuştuğum kadınların yalnızca seslerini duymadım, onların titreyen dudaklarını gördüm, uzattıkları ellerine dokundum, kimi zaman sarıldım, kimi zaman çok uzak durdum.

Her şey bir yana, en önemlisinin mücadele gücü bulmak olduğunu hissettirdiler bana.

Meme kanseri olan kadınlarla sohbeti noktaladıktan sonra hep aynı şeyi düşündüm: Hayat çok hızlı akıp gidiyor. Her ne olursa olsun hayata dönük kararlılık hepimizin içinde var.

Bu yüzden bu kitapta konuşulması gereken kişilerden biri de İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Sedat Özkan'dı. Tıbbi rahatsızlığı olan hastalara psikiyatrik tedavi uygulamasını Türkiye'de başlatan isim Prof. Dr. Sedat Özkan. Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi ve Psikosomatik Tıp, Psikiyatrik Onkoloji uzmanı. Meme kanseri hastalarının psikolojisini o anlattı.

Geçmişte insanlara kanser olduğu söylenmezdi, kişinin yakınları bilir, hasta bilmezdi. Hasta kanser olduğunu tahmin etse bile kendine konduramazdı. Hâlâ söylenmeyen hastalar oluyor. Meme kanserinin ise şöyle bir özelliği var, hastadan saklanacak bir kanser türü değil. Daha muayene ve tetkikler sırasında kadınların hemen hemen tümü kanser olduğunu anlıyor. Öncelikle siz kanser hastalarının psikolojileriyle ilgilenen bir doktor olarak bize meme kanseri tanısı konan hastanın psikolojisinin diğer hastalardan hangi noktalarda ayrıldığını anlatır mısınız?

Kanser zaten başlı başına olumsuzlukları çağrıştırıyor. Kanser tanısı konan bir hastanın olumsuz duygu ve düşüncelere kapılması kaçınılmaz. Kanser felaket ve yıkım gibi algılanıyor. Kanser en dramatik anlamıyla kişinin psikolojik denge- sinde bir anda yıkıma neden oluyor. Meme kanserinde de aynı şey söz konusu, her kanser türü gibi ölümü çağrıştırır meme kanseri. Ayrıca organ kaybı korkusu, hastalığın başka yerlere atlama olasılığı da kaygıları artırıyor. Burada en temel farklılık organ kaybının, yani kadının bir memesinin ya da iki memesinin alınma olasılığıdır. Bu yüzden de organ kaybına

neden olan meme kanseri türleri psikolojik yardımda önceliklidir. Memenin alınması yani mastektomi hastanın özbenlik bütünlüğünü tehdit eder.

Organ kaybının olup olmayacağı daha belli olmadan, kanser tanısının konulmasıyla birlikte yaşanan “o an” var. “Kansersiniz” sözünü duyan kişiler o anda yaşadıklarını anlatırken, “Sanki bana kamyon çarptı”, “Dünyam yıkıldı”, “Depremde enkaz altında kaldım”, “Her şey bitti”, “Üzerime bir kapı çarpıldı ve açılmayacak”... gibi cümleler kuruyorlar. Ne yaşıyor kanser olduğunu öğrenen kişi ilk anda?

Şoke oluyor. İnanmak istemiyor. Bu gerçeğe katlanmak çok güçtür. Bazı kişiler hemen inkar eder, kaygı, telaş, panik duygusu yaşanır. Çaresiz hissedebilir kişi kendini.

Bunlar neye göre değişiyor? Kişinin ekonomik yapısına göre mi, yaşa göre mi?

Yaş, kişiye söyleniş biçimi ve kişinin psikolojisi farklılığı ortaya koyuyor.

Kişinin o anda yaşadıkları hastalığa bakış açısı ve algılarıyla da ilgili. Ailesinde daha önce kanser olan biri, örneğin yakın akrabası, annesi, ablası, teyzesi meme kanseri olan biri hemen “Sıra bana geldi” diyebiliyor.

Hastalıkla uzaktan yakından ilgisi olmayan biri ise, “Neden ben?” diye sorabiliyor. Genç bir hastaysa, “Çok gencim daha” diyor, kendine yakıştıramıyor. Yaşam kaygısına kapılıyor.

Nasıl söylenmeli kişiye kanser olduğu? Doktorların söyleyiş biçiminden çok rahatsız olan hastalar var. Doktorlar belki gün içinde onlarca kanser hastası görüyorlar ve bu yüzden de karşılarındakinin ruh halini algılayacak özeni gösteremiyorlar...

Söyleyen kişinin üslubu önemli ama bence her şeyden

önemlisi, kişiyi karşısına alıp konuşma ve bilgi vermektir. Bilginin nasıl söylendiği kuşkusuz önemlidir. Ama içerik daha da önemli. Kişi o anda başına gelecekler konusunda kaygılı olduğu için ilgi ister. Zaten bu yüzden de kanserli hastaların psikolojik dengelerinin bozulması normaldir. Her insan böyle bir tanı karşısında tepki verir.

Sonuçta hastalık ağır bir yük getiriyor insana. Vücudunuz eskisi gibi olmuyor, en azından geçici bir süre yeni bir yaşam biçimine girmeniz gerekiyor. Bunlar mı hastanın psikolojisini bozuyor?

İki neden var. Bazı rahatsızlıkların beyne yansımaları olur. Bir de hasta psikolojisi vardır. Bunu karıştırmamak lazım. Biyolojik süreçteki bozulmanın beyne yansması olur. Öncelikle hastaların kanser oldukları ilk saatlere ve ilk günlere dikkat etmek gerekir. Hastalarda kendi bedenine yabancılaşma, dünyaya yabancılaşma durumu ortaya çıkar. Kâbus algısı oluşur. Çoğu hasta “Bedenim bana ihanet ediyor” der. Varlığının esaslı olan, mutluluğunun esaslı olan kendi bedenini kendisine ihanet etmiş olarak algılar. Daralma yaşıyor hastalar. Hastalık kişinin bedenine bir darbedir ama tanı hastanın hayatına bir darbedir, geleceğine, varoluşuna bir darbe gibi görülür. Bunlar da psikolojiyi tamamen değiştirir.

İlk anda tepki veriyor hastalar, sonra neler yaşıyor?

Şoktan sonra tepki gösteriyor hastalar, direniyorlar ve daha sonra uyum sağlanıyor.

Kanser hastası psikolojik yardıma tanıyla birlikte mi başlamalı? Genelde böyle bir yardıma ihtiyaç duyanlar ameliyattan sonra psikiyatraya gidiyor...

Aslında keşke söylenme aşamasından itibaren psikolojik

destek alabilseler. Şunu biliyoruz; tedavi süresince kişinin psikolojisinin iyi olması tedavi sürecini destekliyor. Tedaviye uyumu artırıyor. Genelde hastalar yaşadıklarını kendileri çözmek istiyor, bu bizim toplum olarak aşmamız gereken bir durum. Hastanın en sağlıklı biçimde tedavi olması için yaratılabilecek en iyi tablo hastanın psikolojik açıdan önceden hazırlanması, çevresel, sosyal ve duygusal desteklerin sağlanarak kişiye kanser olduğunun söylenmesidir. Örneğin aklına kanser olma olasılığı hiç gelmeyen bir hasta, farklı bir muayene sırasında duyulan kuşku üzerine test yaptırıp, orada anında kanser olduğunu öğrenebiliyor. Hasta hazırlıksız böyle bir şeye ve anında şoke oluyor. Bu yüzden de bu tetkiklerin yapıldığı hastanelerde bu konulara bir bütün olarak bakılmasında fayda var. Yurtdışında bu anlayış geliyor, yavaş yavaş Türkiye’de de konsültasyon-liyezon psikiyatrisi servislerinin yaygınlaşacağını sanıyorum.

Kişinin kanseri algılayışı psikolojisine ve yaşına göre değişir diyoruz. Kendini çaresiz görenler oluyor, kaderci yaklaşanlar ve mücadeleci olanlar oluyor. Siz bu açıdan baktığınızda kanser tanısı konan kişilerin farklı tepkilerini sınıflandırabiliyor musunuz?

Sizin söylediğiniz bu tepkiler hastaların kişilikleriyle bağlantılı olarak değişiyor. Bir savaşçı ruh vardır, bunlar mücadeleci olurlar. Sıralamak gerekirse ikincisi çaresizlik hissi taşıyanlardır, üçüncüsü bunaltıcı, aşırı uğraşanlar, dördüncüsü kaderci olanlar, beşincisi ise hiç yüzleşmeyen, hastalıktan kaçınanlardır. En işlevsel olan savaşma ruhu taşıyanlardır. Onlar hiçbir şey olmamış gibi yaşamlarına devam edip, tedavi sürecini aksatmadan ne yapmaları gerekiyorsa yaparlar, hayata bağlılıklarını artırırılar. Kaderci, kabulleniş içinde olanlarda, “Ne yapalım kader böyleymiş” diyenlerde örtülü depresyon

fazladır. Kaygı ve üzüntü yaşamak doğaldır, bunu bile yaşayamıyorsa, örtülü depresyon söz konusudur. İnkâr eden ve kaçınanlar da öyle. Yüzleşemedikçe içine atar, aslında derinden etkilenmiştir dışa vurmaz, bu kişilerde de depresyon vardır.

Kanser hastalarının karşılaştıkları soruların başında şu geliyor: “Son iki yılda bir travma yaşadınız mı?” Kanserin ortaya çıkmasını tetikliyor mu üzüntü?

Bana “Depresyondayım” diye gelen bir hastamı, “Pankreas kanseri olabilirsin” diye doktora gönderdim ve pankreas kanseri çıktı. Yine bir hastam var, bir dönem tedavi ettim, küçük bir çocuğu vardı, çocuğunu kaybetmiş. Bana geldi, çocuğunu kaybettikten iki ay sonra adetten kesilmiş, saçları beyazlamış. Ruhtaki değişiklikler bedensel rahatsızlıklara neden olabilir. Psikoloji her şeyin komutanı. Kalp krizlerini görmüyor muyuz? Kalp hastalıklarında çok belirgindir bu konu. Kalp krizi geçiren insanların son altı ayına bakıldığında, çözülmemiş bir çatışma ve açık ya da örtülü kriz vardır. Kişinin yakın dönemde yaşadığı açık ya da örtülü depresyon, ciddi bir kayıp ve kayıba bağlı depresyon hastalığı tetikleyebilir. Kişinin yaşadığı klinik bir psikolojik olayın beyinde mutlaka etkisi vardır. Beyin kimyası hormonları ve bağışıklık sistemini etkiler. Kayıp olaylarına bağlı, yaşananlara bağlı gelişen bir depresyon uzun süre devam ederse, için için kendini kemiren bir rahatsızlığa dönüşür. Gerginlik kalp krizini, kendini kemirme de kanseri tetikler. Hem beynimizde hem de uygulamada insan sağlığı bir bütündür. Bedensel sağlığın bozulması ruh sağlığını bozar, ruh sağlığının bozulması, örselenmeler de beden sağlığını olumsuz yönde etkiler. Gerginlik kalp hastalıkları için bir faktördür, içine atma kanser için tetikleyicidir. Direkt ondan olmuştur demiyorum ama elbette o süreci hızlandırıyor.

Kanser hastalarının psikiyatrik tedavileri nasıl yapıyor? İlaç veriyor musunuz?

Terapi uygulamalarında ben başta ilaç kullanmıyorum. Terapinin sonuçlarına göre ilaç kullanıp kullanmayacağıma karar veriyorum. İlaçların yan etkilerinin çok iyi bilinmesi gerekiyor. Hastalarla yalnızca kanser konuşulmuyor. Hayatı masaya yatırıyoruz. Çünkü kanser hayatla ilgili sorgulamalar yaptıran bir hastalık. Kanser hastaları bir yandan hayata meydan okuyorlar. İnsan o zamana kadar fark etmediği birçok şeyi fark ediyor. Mücadeleci ruhu canlandırma üzerine kuruyoruz terapiyi.

Bazı kanser hastaları, kanseri hayatlarının ikinci dönemi olarak görüyor, yeniden doğduklarına inanıyorlar...

İnsanların hayatla nasıl baş edip baş edemedikleriyle ilgili bu. Bazıları için gerçekten de hayat kanserle baş etmekle başlıyor. Ölüm korkusu bambaşka bir hayatı getirebiliyor. Kanser olana kadar hiç çalışmamış olan, kanseri yendikten sonra üretken hale gelen çok hastam var. Kanser bazen kişileri hayata bağlayabiliyor. Yaşam biçimini değiştiriyor. İlişkileri de değiştiriyor. Yakın dostları, eşleri değişen hastalar da çok oluyor. Daha gerçek ilişkiler kuruyorlar kanserden sonra.

Kadınlar için meme kanseri aynı zamanda kadınlıklarını kaybettiklerini hissettiren bir hastalık. Cinsellikleriyle ilgili kadınlar hangi basamaklardan geçiyor meme kanseri süresince?

1990'lı yıllarda bizim toplumumuzda görünürde meme kanseriyle ilgili ilk endişe, hastalığın tekrarlayacak veya başka bir organa geçecek olmasıydı. İlk iki yıl bu endişenin dorukta olduğunu görürdük. Ancak bu iki yıldan sonra diğer kaygılar başlardı. Ancak tüm bunlar kişiden kişiye ve kişinin partnerine göre değişir.

Eşleriyle ilişkileri nasıl etkileniyor? Terapiye eşleriyle gelenler oluyor mu? Sonuçta eşlerin de nasıl davranacaklarını şaşırdıkları bir süreç yaşanıyor...

Memesi alınan kadınların eşlerine de terapi yapıyoruz. Eşlerle ilişki sağlam temeller üzerine kurulmuşsa, bu ilişki kanserden olumlu etkileniyor. Daha sağlam çıkılıyor tedavi sürecinden. Ancak böyle değilse, bir iki yıl sonra ilişki de bitiyor. Bir hastam vardı. Eşi kendisine, “Benim için memen değil sen önemlisin” demiş, kadın bundan çok mutluydu. Eşin tavrı çok önemli. Aslında genelde bizim toplumumuzda herkes korumacı davranıyor. Yeterince konuşan bir toplum değiliz. Eşler de genelde nasıl davranacaklarını şaşıyorlar. Nasıl ilişki kuracaklarını bilemeyenler çoğunlukta. Terapiye eşleriyle birlikte gelenler de oluyor.

Kadının cinselliğe bakışı nasıl değişiyor?

Akut dönem oluyor, ilk 6 ay. Bu süre çok önemli. Kriz dönemi diyebiliriz. Bu süreçten sonra işin doğalına dönmesi gerekir.

Ameliyat sırasında hemen estetik ameliyat da olup, meme yaptırmak isteyenler oluyor. Kadınların bazıları ise asla meme istemiyor. Bunları nasıl yorumluyorsunuz?

Ben yeniden meme yapılmasını öneriyorum. Ancak kanser ameliyatı sırasında değil. Bu konular gerçekten de çok tartışmalı. Ben kanserli bir kadının memesiz bedeniyle yüzleştikten sonra estetik yaptırtmasının psikolojisine daha iyi geleceği düşüncesindeyim. Estetik ameliyat hemen yapıldığında o memenin yapay olduğunu biliyor kadın. Yapılan araştırmalara göre kadınların yüzde 75’i “Yeni meme istemiyorum” diyor ama ben bu sonucun gerçekleri yansıtmadığını düşünüyorum. Yüzde 45’i de seks istemiyorum diyor. Kendiyle bu konuda

yüzleşmeyen çok. Meme kanseri olan kadınlar normal hayatlarını sürdürebilirler ve yeniden orgazm olabilirler.

Eşi ve sevgilisi olmayan kadınların bu süreçleri atlattması daha mı zor?

Kim ne derse desin iyi bir eşi olanlar, iyi bir ilişkisi olanlar daha kolay atlattıyor. Çünkü destek çok önemli. Çocuk yapma sürecini tamamlamış ve iyi bir eş desteği olanların mücadele gücü bulmaları daha kolay oluyor. Yalnızlar daha da yalnız olduklarını düşünebiliyor, hayata küsebiliyorlar. Kanserle mücadele bedenle beynin ortak mücadelesi.

Kanser hastalarının ailelerinin de soğukkanlı olması, kişiyi yormaması gerekiyor. Ancak o klasik aile yapısı bazen hastalar için zorlayıcı da olabiliyor. Hastalar aileleriyle ilişkilerini nasıl düzenlemeli bu süreçte?

Tedavi süresince sergiledikleri tutumla aileler bazen daha büyük sorun oluşturabiliyor. Tutumları bazen aşırı kollayıcı, koruyucu, birbirlerini suçlayıcı ve bazen de inkâr edici olabiliyor. Bazen gerçeği kabullenemedikleri için hastadan uzaklaşabiliyorlar. Hasta ailesi depresyondan ne kadar uzaksa, hasta da kendisini o kadar iyi hisseder. Biz hastalarımıza “Sizi üzen ve yoran şeylerden uzak durun” diyoruz. Normal yaşantılarını sürdüren hastalar daha iyi mücadele ediyorlar.

Kanser hastalarının yüzde 47’sinde tanı konacak düzeyde ruhsal bozukluk çıkıyor. Kanserli hastalarda ortaya çıkan psikiyatrik bozukluklar şöyle sıralanıyor:

- Uyum bozuklukları

- Depresif sendromlar
- Anksiyete
- Organik beyin sendromu (deliriyum, demans ve diğer organik psikiyatrik sendromlar)
- Kişilik ve tutum değişiklikleri
- Ağrılı sendromlara eşlik eden psikiyatrik sendromlar
- İştahsızlık, bulantı, kusma

Kanser Hastalarında Depresyonun Belirtileri

- İlgi ve zevk azalması, kaybı
- Sıkıntı, bunaltı, halsizlik
- Ağlama, karamsarlık
- Uyku bozuklukları
- İştahta artma ya da azalma
- Evlilik problemleri
- Ölüm korkusu
- Aşırı sinirlilik
- Bedensel şikâyetler
- Unutkanlık
- Gerginlik
- İçer kapanma
- Alkol kullanımı
- İntihar girişimi ya da düşüncesi

Kanser Hastalarında Depresyon Riskini Artıran Faktörler

- Depresif bozukluk ya da alkolizm geçmişi
- Kanser ileri evrede olması
- Sosyal destek azlığı
- Ağrının kontrol edilememesi

DELİRYUM

Deliryum, kanser hastalarında görülen psikiyatrik bir durum. Acil müdahale ve tedavi gerektiriyor. Demans gelişimine ve ölüme neden olma potansiyeli yüksek. Bu nedenle erken tanısı, hızlı ve etkili tedavisi gerekiyor. Deliryum ani ve hızlı gelişen bir beyin yetmezliği. Belirtileri ve bulguları şöyle: Bilinç bozukluğu, huzursuzluk, ajitasyon, yorgunluk, yönelim bozuklukları, uykusuzluk, gece ve gündüzü ayırt etme zorluğu

Tablonun gece kötüleşmesi tipik. Agresif davranışlar, gör-sel halüsinasyonlar, saldırgan tutumlar, şüpheli algılar özellikle geceleri ortaya çıkar. Anlamsız hareketler ve taşkınlık sıktır. Hasta sanki kâbus yaşıyor, gerçek-rüya sınırı kaybolmuş gibidir. Kanser hastalarına en uygun tedavi ruhsal ve tıbbi tedavi ve bakımın eşzamanlı verilmesidir.

Dr. Ender Saraç



Kanserde Tamamlayıcı Tıp Teknikleri

Çok duyarız, kanser hastalarının hemen hemen hepsinin kafası karışır.

Modern tıp tekniklerine başvururken hastaların çoğunun aklına alternatif tıp teknikleri gelir.

Kitabı hazırlarken görüştüğüm kişilerle sohbet ederken bu konu hep gündeme geldi. Alternatif tıp tekniklerine bu kitapta yer ayırmayı uygun görmedim. Çünkü güvenemedim. Ama tamamlayıcı tıp tekniklerine neredeyse konuştuğum her doktor “evet”, ya-

rarı var” diyordu. Ayurveda uzmanı ve aile hekimi Dr. Ender Saraç’la bu bölümü hazırladık.

“Tıptaki gelişmelere rağmen kanser hastalığında bir artış var.

Yoğun stres, fazla kilo, yüksek kolesterol, sigara, alkol, hatalı beslenme kanserin bilenen maddi nedenlerinden.

Meme kanserinin ise farklı bir yanı var. Memeler besleyici enerjiyi temsil ediyor. Bu açıdan bakıldığında spritüel bir yanı var meme kanserinin. Meme kanseri duygularını baskılayan ve baskılanan kadınlarda daha fazla görülüyor. Hatta üretme enerjisi baskılanan kadınlarda meme kanserine daha sık rastlanıyor. Kadın geçmişten gelen mevcut baskıları daha çok taşıyorsa sol memede, geleceğe yönelik yapılacaklarının baskılanacağını düşünüyorsa sağ memede kanser görülebiliyor. Doğum yapmamış kadınlarda meme kanserinin daha sık görüldüğü de yapılan araştırmalarla ortaya çıktı”

Daha sağlıklı bir yaşam için nelerden uzak durulmalı?

Öncelikle yoğurdun kaymağı, yağlı süt ürünleri, kırmızı et, tereyağ gibi hayvansal doymuş yağları azaltmak lazım. Hormonları etkileyecek beslenme tarzından kaçınmalı. Örneğin, erkeklik hormonu verilmiş bir parça bonfile yerseniz bir hormon hapi yutmuş gibi olursunuz. Ülkemizde kaçak et girişi ne yazık ki çok fazla, denetimler de yeterli değil. Bu yüzden de et alınan yere özellikle dikkat edilmeli.

Suni yemlerle beslenmiş tavuklar da kimyasallar içeriyor. Bu yüzden de doğal yetişmiş tavukları tercih etmek gerekiyor.

Böcek ilaçlarına ve kimyasal atıklara maruz kalmış gıdalardan, yağlı şarküteri ürünlerinden, mevsim dışı sebze ve meyvelerden uzak durulmalı. Her şey mevsiminde tüketilmeli.

Fazla miktarda beyaz un, beyaz şeker, katkı maddeli soslar, konserveler füme ve kurutulmuş et tüketmekten de kaçınılmalı.

Kömür dumanında pişen veya kurutulan yiyecekler, midye gibi deniz dibini tarayan kabuklular, fast food yiyecekler, sanyai tipi işlenmiş abur cubur, yer fıstığı da yenmemeli.

Neler yenmeli?

Yeşil lifli yapraklı sebzeler, tahıllar, Brüksel lahanası, brokoli, lahana, havuç, semizotu, ıspanak, roka, kabak, elma, balkabağı, İngilizce'de sonu "berry" ile biten tüm meyveler, dut, ahududu, çilek, vişne, çekirdekli üzüm, taze mevsim meyveleri, nohut, mercimek, kırmızı mercimek, taze hindistan cevizi, limon, narenciye, doğal süt ürünleri cacık, çökelek, ayran, köy yumurtasının beyazı, soya fasulyesi, Trabzon hurması, saf zeytinyağı, soğan, sarımsak, çiğ badem, taze sıkılmış meyve suları tüketilmeli.

Meditasyonun yararı var mı?

Meditasyon, reiki, evrensel enerji, spiral çekirdek enerjisi, dini ritüeller gibi içe dönüş teknikleri ve pozitif enerji çalışmalarını uygulayan kişilerde bağışıklık sistemi daha iyi çalışıyor.

Kişilerin manevi yönlerini keşfetmeleri, "yaratan"la aralarında ilişki kurmaları önemli. Bu kişiler hastalandıklarında isyan etmek yerine durumu daha olgun biçimde kabullenmektedirler.

Son yıllarda sağlıklı beslenme ve tıp alanındaki gelişmeler

kök hücre tedavileri, genetik çalışmaların ilerlemesi kanser hastalığının tedavisinde olumlu süreçlerin yaşanmasına neden olacak gibi görünüyor.

Kanser Tedavisinde Destekleyici Bitkisel Takviyeler

Coenzyme Q-10, chlorella, spirulina, aloe vera, üzüm çekirdeği özü, çam ekstresi, selenyum, Amrit kalaş, cat's claw, (peru yağmur ormanlarında yetişen bir bitki) Maitake mantarı, beta-karoten, ester-C vitamini, colostrum, DMG, kyolic, yabani sarımsak, Köpekbalığı kıkırdağı, E vitamini, keten tohumu.

Bitki çayları:

Yeşil çay, biberiye çayı, ısırgan, meyan kökü, kombu çayı, rezene, yabanmersini, devedikeni, tane kırmızı karanfil, adaçayı, eski Amerikan yerlilerinin karışım çayı olan ojibva.

Baharatlar:

Kakule, zencefil, adaçayı, kekik, zerdeçal, dereotu, mercanköşk, rezene, ketentohumu, ısırgan tohumu.

- Proteininiz düşük olursa vücudunuzun savunma sistemleri azalır, Protein mutlaka alınmalı ama işlenmiş et ürünlerinden kaçınmalı. Sucuk, salam, sosis asla yenmemeli.

- Tahıllarda B vitamini var. Kepek, çeper önemli. Doğal yolla almak, tam tahıl haliyle tüketmek gerek.

- Bakliyat grubu, ikinci bir bitkisel protein kaynağıdır. Soya fasulyesi, mercimek, nohut, kuru börülce, kuru fasulye gibi çeşitli bakliyatlar vardır. Özellikle yeşil çayı günde 4-5 fincan içen, soya fasulyesini bolca tüketen, kırmızı etten uzak duran kadınlarda kanserin çok ender görüldüğü saptandı.

- Mor meyveleri tüketmek gerek. Siyah üzüm, karadut, vişne, her gün bir iki porsiyon tüketilmeli.

Ender Saraç meme kanseri olan kadınlara yönelik özel tedaviler de uyguluyor.

Saraç'ın deneyimlerinden yola çıkarak yaptığı değerlendirmeler de şöyle:

- Kim ne derse desin bana başvuran hastaların çoğunda hormonal hap kullananların çok olduğunu görüyorum. Özellikle menopoz döneminde hormon hapi kullananların meme kanseri nedeniyle bana daha sık başvurduğunu söyleyebilirim. Bu konu çok tartışmalı. Dünya bunu konuşuyor. Ben her hastama gereksiz yere ilaç kullanmayın, bilinçsizce ilaç almayın diyorum.

- Menopoz sırasında sıkıntı çeken kadın hastalarımın doğal östrojen takviyeleri veriyorum.

- Kemoterapi, beyindeki bazı merkezleri de etkiliyor. Kemoterapinin yan etkilerini azaltmak için doğal bitkisel takviyeler ve beslenme reçeteleri hazırlıyoruz. E vitaminleri, Quen-

zim Q ve doğal antioksidanların yararı var, bunları kullanmalarını tavsiye ediyoruz.

- Ozon tedavisi alanlar var. Kişinin kendi kanının içine ozon veriliyor. Böylece bağışıklık sistemi kuvvetlendiriliyor.

Modern tıp ve tamamlayıcı tıp teknikleri bir arada kullanılmalı mı?

Bazı kişiler onkolojik tedaviyi reddediyor. Bu yanlış. Öncelikle kişinin doğru bilgilendirilmesi lazım. Hasta mutlaka uzmanlar tarafından yönlendirilmeli. Onkolojik tedavi yapılırken yanında doğru beslenme destek tedavileri alanlar bu süreci daha kolay atlatıyor.

Her iki tedaviyi bir arada yapanlar çok. Tamamlayıcı tıp teknikleri sayesinde hastaların saçları daha az dökülüyor, daha az sorunla karşılaşılıyorlar.

Ama ısırgan otu tohumuyla kanseri yendiğini söyleyen insanlar da var. Bunlar hiç gerçekçi değil. İşin ticari yönü var, çok dikkatli olmak lazım. Hekimlik tecrübesi olmayan, dünyadaki tıbbi gelişmeleri takip etmeyenlere inanmamalı kanserli hastalar.

Buradan tüm kanserli hastalara “Önce hayata motive olun, moralinizi yüksek tutun” demek isterim.

Kanser tedavisinde kişinin psikolojik durumu çok önemli. Hayata dört elle sarılan ve moralini daima yüksek tutan hastalar bu hastalığı çok daha kolay yeniyorlar.

Gönüllü Elçiler



Kadınsanız meme kanseri riski altındasınız. Bunu bilen, erken tanının hayat kurtardığının bilincinde olan kadın sayısı Türkiye’de de her geçen gün artıyor.

Avon, “Sağlığa Yolculuk Projesi” kapsamında bundan iki yıl önce oyuncu, gazeteci, yazar, televizyon programcısı bir grup kadına ulaştı ve meme kanseriyle mücadele kampanyası kapsamında bu kadınlar projenin gönüllü elçileri oldular.

Türkiye’nin farklı köşelerinde yapılan toplantılarda ve etkinliklerde gönüllü elçiler meme kanserinde erken teşhisin önemini anlattılar.

Bu kitap hepimizin kitabı...

Gönüllü elçilerden bir bölümü düşüncelerini bizlerle paylaştılar.

Bu kitapla birlikte, erken tanının önemini kavrayan kadınların sayısının artmasını diler, gönüllü elçilerimize verdikleri destekten ötürü teşekkür ederiz.

Ahu Özyurt

Çok sevdiğim dostlarım sayesinde farkına vardım.

Onları ne kadar hafife aldığımı “küçükler işte” deyip zaman zaman beğenmediğimi, küçükken büyümesinler diye sutyen giyip yattığımı, sonra da pişman olduğumu fark ettim.

“Olmasalar daha iyi basket oynardım” dediğim günleri acı acı gülerek anımsadım..

Hayatın kadınlara verdiği en güzel hediyelerden birisinin farkına Elif ve diğer dostlarım sayesinde vardım.

Ailemde meme kanseri yok. Ama ben arada sol kolumun altından incecik bir sızı kendini hissettirdiğinde “Ah” diyorum, “ya piyango bana da vurursa”.

Korkunun ecele faydası yok... Bilmek, öğrenmek, tedbir almak, onları sevmek gerek..

Hayat yaratmak, o hayata besin vermek, kendini harika hissetmek, hayatımın erkeği dokunduğunda yaprak gibi titremek için orada olsunlar istiyorum hep.

Destek olun, hissedin, biz bu illeti yeneriz. Gücümüzü kimse bizden alamaz.

Ayşenur Yazıcı

Hem babalara hem çocuklara,

Ben sadece ömrümün bir gününü onlara verdim. Onlar da kendilerini önemsemeyi hatırlayıp, yaşama dört elle sarılma gücü buldularsa mutlu öksüz kalmayacak çocuklara...

İşin özü aynen bu: Düşünün, bir meme kanseri ile mücadele ürünü satın aldığınız için Türkiye'nin diğer ucunda hiç tanımadığınız bir kadın ücretsiz kanser taramasından geçiyor. Nasıl yani demeyin. Avon, dünya çapında başlattığı meme kanseriyle mücadele kampanyasına böyle fon sağlıyor. Tüm Türkiye'de şimdiye kadar 3000 kadın bu taramadan geçti. Meme kanseriyle mücadele ürünleri alanlar sayesinde Erzurum'dan, Adana'dan, Ankara'dan, İzmir'den ve İstanbul'dan yüzlerce kadın paraları olmasa da, çocuklarını bu dünyada yapayalnız bırakıp gitmeyecekler!

“Bana ne” dememeyi öğrenmeye çalışıyoruz farkında mısınız? ABD’de sekiz kadından biri meme kanserine yakalanıyor. Avrupa’da her 10 kadından biri... Türkiye’de bu konuda net bir istatistik bile yapılmamış, iklimimiz ve beslenme alışkanlıklarımız yakın görüldüğünden (!) İtalyan istatistiklerini uygulayıp, baz alıp “ülkemizde yaklaşık 30.000 kadın” meme kanserine yakalanıyor diyoruz!

İzmir’deydim. Kampanyada gönüllü çalışan ünlü (!) olarak -ki ünlü olmayı ben seçmedim. Keşke sadece değerli olsaydım- salonda bekleyen hanımlara önce operatör Doktor Seyhan Hanım seslendi. Kanser erken teşhis edilirse ölüm oranının ne kadar düşük olduğunu anlattı, her yıl bir kez kontrolden geçmeyi ihmal etmemeleri için dil döktü. (Türk kadınına canınızı sevin demek ne zor. Alışmışlar kendini kurban ede ede yaşamaya.) Ardından ben, gözlerinin içine bakarak yaşam sevincini sevdiklerimize de bulaştırabilmek için önce kendimizi sevmemiz gerektiğini minik öykülerle anlatmaya çalıştım. Meme kanserinde de, tüm diğer ölüme yaklaşılan hastalıklarda olduğu gibi yaşama tutunmayı istemek çok çok önemli.

Bağıışıklık sisteminin en büyük dopingi “sevinç”!

Mucizelerin hepsi inanmak ve sıkı sıkıya tutunmakla olmuyor mu? Doktorların bile sıkça tekrar ettiği bu direnç sadece sizin gücünüzle bağışıklık sisteminize yerleşiyor, ilacı da mücadele etme isteği! Türk kadınıni kandırabileceğim en güzel cümle şu idi. Ve önemsediler de hemen. “Siz mamografiye gitmeyi önemsemezseniz, çocuklarınız öksüz kalır.”

Kocalarınız bir daha evlenir desem umurlarında değil. Zaten çekeceğini çekiyor yaşarken, ölsem kurtulurum düşüncesini de böyle üretiyorlar işte!

Erkekler “memem yok” diye sevinmesin! Binde bir ihtimal

de olsa erkeklerde de meme kanserine rastlanıyormuş. İstanbul'da Avon'un düzenlediği meme kanseriyle mücadele yürüyüşünde yanımda yürüyen hanım, eşini meme kanserinden yitirmişti!

Kanser sadece meme ile de sınırlı değil. Stresin başrolü kaptığı bu hastalığa her an birimiz yakalanabiliriz. Çünkü insanoglunun neredeyse yaşamının tamamı stresten oluşmaya başladı.

Sözü işte buraya getirmeye çalışıyorum... Geleceğimi planlayacağım diye yırtınmaktan vazgeçin. Yakın zamanlara planlar yapın. Ülkemizde bir sonraki seneye neler değişeceğini münecim olsanız kestiremezsiniz. Zengin, bir günde fakir, yoksul, bir saniyede zengin olabiliyor! Bir günde ünlü olup, 20 yılın ardından çöpe bile atılabilecek kadar değersiz olabiliyorsunuz! Her derde dertlenmeyin, şikâyet etmeyin. Gececek diye bakın ama umut etmeyi asla bırakmayın. Beterin beteri var, unutmayın. "Stres yapma demek kolay" diyenleri duyuyorum, (bu sayfa sizin okurken söylediklerinizi de duyar) Evet. kolay! Bunun bin bir öğretisi var. Deneyin...

Stres tüm hastalıkların tetikleyicisi! İçinde her şey filizlenebiliyor. Şimdi bu yazıyı okuyanlar kulaklarını öpücük sesi eşliğinde çekecek ve tahtaya vuracaklar. Yok, yok, tahtaya vurarak meme kanserinden korunamazsınız.

Şimdi anlatabildim mi acaba bir ünlü (!) olarak Türkiye'de bu tip kampanyalara işiniz ne olursa olsun vakit ayırmak, vatandaşlık bilinci olan ülkem insanı için vicdanı ne kadar önemli! Her ünlü gönüllü katılmalı. Türk kadını için, gelecek nesillere sağlıklı bilinç aşlamak için bir kişiye bile etki etmiş olsanız ne mutlu size... Siz tanınmış olduğunuz için anaların, kızların kulakları söylediklerinize daha açık oluyor! "Ücretsiz mamografi hizmeti ayağınıza kadar gelmişken faydalanın,

kendinizi sevin ki sevdikleriniz sızsız kalmasın” demek için, onlara da yaşamınızdan birkaç gün ayırmak, aç doyurmak, evlatlık almak, oruç tutmak, erdemli kalmak kadar iç huzuru ışıldatan bir şey...

Ben birkaç gönüllüden biri olarak böyle hissediyorsam, kim bilir 1996’dan beri Türk kadınına satışlarından fon ayıran Avon çalışanları ne kadar kendini serinlemiş hissediyorlardır.

Güler Kazmacı

Meme “simgedir.”

Bir tarihte sağ mememde küçük bir sertlik görüp doktora gitmiştim ve acele biyopsi yapmışlardı, yani işte “kanser arama taraması”...

Tanrım, artık neredeyse “büyü” halini almış ve insanı çocuk gibi şaşırtan böylesine büyük teknolojik gelişmeler varken, neden biyopsi sonucunun alınması bir hafta kadar sürer ki? Beklemek insana sahici bir “ruhsal işkence” oluyor.

O hafta boyunca hemen her gün gözyaşı döküp, evhamlara gark olduğum vakit, doktor arkadaşım şöyle bir laf etmişti:

“Ne tuhaf ki başka bir organa, mesela koluna biyopsi yapılasaydı bu kadar üzülp depresif haller yaşamayacaktın. Meme kadınlık simgesi olduğu için, buradaki bir sorun kadınlara daha zor, daha üzücü geliyor.”

Doğru söze ne nedir?

Zaten çocuk sormuş, “Babacığım erkekler çocuk doğuruyor ki, neden memeleri var?” Babası nasıl bir cevap vermiş belli değil ama bana kalırsa eşcinsellik dünya kurulduğu günden beri var olduğu için, tanrı erkeklerle gün gelip cinsel seçimlerini kadın olmak üzere değiştirirlerse, bir “kolaylık” yapmak istemiş olmalı.

Belki de hani Marcello Mastroini ile Catherine Deneuve’in birlikte oynadığı “Kocam Hamile” filmindeki gibi, günün birinde erkekler de hamile kalabilir ve erkek memesi o zamanı en baştan öngören bir “yaratılış kurgusu” olabilir. Teknolojik gelişmeler sayesinde kadınların çocuk yapmak için erkeklerle tırnak kadar ihtiyaç duymayacağı zamanları şimdiden yaşamaya başlamışken, neden olmasın?

Ancak meme tabii ki “gerçek” bir kadınlık simgesidir.

Armut, karpuz, limon ya da “sahanda yumurta”, hangi biçimde olursa olsun kadın cinselliğinin, kadının karşı cins üzerinde “albeni” yaratmasının, kadının kendi dişiliğini hissetmesinin, ilk ve en “göze çarpan” kısmıdır çünkü. Kadının cinsel uyarılışının ve orgazmının da en “meyveli” bölümüdür.

Kim demiş memeler “sadece” çocuk emzirmek içindir diye?

Bu yüzden silikonlar, dik tutan, küçülten veya büyüten sutyenler icat edildi ve kadınların memeleri sayesinde birtakım adamlar dolar milyarderi oldu.

Oysa erkeklerin memeleri cinsel haz konusunda bile “zaruret” değildir ama biz kadınların memesi “olmazsa olmaz.” Neyse ki artık kanser nedeniyle alınan memelerin yerine yapay olarak “dolgu meme” yapılabiliyor.

Bu arada ne tuhaf ki meme kanseri “kadınlara mahsus” değil, erkeklerde de görülüyor. Fakat bu hastalığın kadınlarda görülme sıklığı ile erkeklerin yakalanma oranı arasında “dağ-

lar kadar fark var". Her on kadından birinde meme kanseri görülmesi ne demek? Biz kadınların yılda değil, altı ayda bir, bence "tost makinesi" gibi olan mamografi aletine girip kontrol yaptırmamız şart, hatta "farz" demek.

Ya "simgemi" alırlarsa diye korkuyorsanız, meme kontrollerini daha bir sıkı tutmalı. Zira malum ama sahiden hep geçerli olan "Kanserden korkma geç kalmaktan kork" sloganı meme kanseri için de çok önemli.

Bir kanser oluşumu erken yakalanırsa "simge" yerinde kalıyor, hep hatırlayın.

Şükran Çelebi

Hepimizin meme kanseriyle ilgili yaşanmış hikâyeleri var.

Benim hikâyelerimin kahramanlarından biri İzmir Amerikan Kız Koleji'nde 12 yaşından beri aynı sıraları, yatılı olduğum yıllarda da aynı odayı paylaştığım can arkadaşım.

Diğeri ise çok sevdiğim anne yarım teyzeciğim.

Arkadaşım yaklaşık 17 yıldır kahramanca mücadele ediyor. Memeden sonra kanser vücudunun diğer bazı kısımlarına da sıçradı. Ancak gerek doktorlarımızın yerinde ve zamanında müdahaleleri, gerekse arkadaşımın inanılmaz azmi bu mücadeleden hep kazanan olarak çıkmasını sağladı. Şu anda da çok zor zamanlar geçiriyor. Ama bunu da atlatacak, inanıyorum.

Teyzemin tedavileri biteli 4 yıl oldu. Aile içi dayanışmanın ne kadar önemli olduğuna birebir tanık oldum. Teyzeciğim şimdi emeklilik günlerinde enerjisinin çoğunu torunlarına harcıyor.

Bu hastalıkla savaşmada en önemli silahın erken teşhis olduğunu çok canlı yaşadım.

Tabii bu savaşın ne kadar zor, uzun ve maliyetli olduğunu da..

Bu nedenle profesyonel iş hayatımı sadece eşimin yönettiği stratejik danışmanlık şirketindeki yönetim kurulu üyeliği ile sınırlayarak, Amerikan Board Okullarının bağlı olduğu Sağlık Eğitim Vakfının Mütevelli Heyeti Üyeliği ile birlikte bu hastalıkla ilgili gönüllü çalışmaya başladım.

Hedeflerimin ilk sırasında başta kadınlar olmak üzere toplumun meme kanserinde erken teşhisin önemi konusunda bilgilendirmeye destek vermek ve bu amaçla sağlık taramalarının yapılmasını sağlamaya yardımcı olmak geliyordu.

Türkiye Başkanlığı'nı yaptığım FTBC Projesi (Moda Meme Kanserine Hedefleniyor) bu olanağı sağladı. Moda ve sanat dünyası, büyükelçilikler, basın, doktorlarımız ve Gönüllülerimizin destekleri ve Türkiye Meme Vakfı kanalıyla özellikle düşük gelir düzeyli kadınlarımıza taramalar yaptık. Toplum merkezlerinde bilgilendirme toplantıları düzenledik.

Kanserli hastaların yaşadıkları sorunlardan birisi de tedavileri boyunca yaşadıkları yerlerden büyük şehirlere geldiklerinde temiz ve güvenilir, uygun fiyata kalacakları yer bulamamaları olmakta. Bu nedenle tedavilerini aksatan veya hiç yaptıramayan birçok hasta var.

Ankara dışından gelmiş, kalacak yeri olmayan, sosyal güvenceden yoksun veya aile düzenleri elverişli olmayan kanserli hastaların insanca ve ev yaşamına yakın bir ortamda düzenli olarak

“Tıbbi (Kemoterapi, radyoterapi, v.b.)

“Psikolojik ve

“Sosyal

destek alabilmelerini sağlamak amacıyla Hacettepe Onkoloji Enstitüsü Vakfı UICC (Uluslararası Kansere Savaş Örgütü) ile bir sözleşme yaparak Türkiye’de ilk olarak bir Hope Lodge (Umut Evi) yapılması için harekete geçti. Kanada, Fransa ve Tunus’ta benzerleri bulunan merkezler “Evden Uzaktaki Eviniz” sloganı ile tanıtılıyor.

Hacettepe Umut Evi de Hacettepe Hastanesi Onkoloji Hastanesi’nin hemen arkasında bölgenin tarihi dokusuna uygun, bahçe içinde üç katlı bir ev olarak planlandı. 10 hasta odası, oturma odaları, yemek odası, mutfak, bahçe bölümlerinden oluşan merkezde 4 hemşire, 1 Doktor, 1 psikolog, 1 sosyal hizmet uzmanı görev yapacak.

Ben de bu çok özel proje için gönüllü Kampanya Koordinatörlüğü yapıyorum.

Şu anda inşaatımız tamamlanmış olup hasta kabul edebilmemiz için mali desteğe ihtiyaç var.

Değerli sanatçı arkadaşım Filiz Akın’ın desteğiyle mavi bilezikler satışa sunulurken katkı sağlandı. Şu anda yeni projeler üzerinde çalışıyoruz.

Ayrıca Avon’un Türk Kanser Araştırma ve Savaş Kurumu’nun işbirliği ile yürüttüğü projede Gönüllü Sağlık Elçiliği yapıyorum ve Türkiye’nin çeşitli illerinde düzenledikleri söyleşilere konuşmacı olarak katılıyorum.

Duyarlılık sahibi, herkes bir şekilde bu savaşta saflara katılırsa ordular büyüyecek, çok hayatlar kurtarılacaktır.

Tulûhan Tekelioğlu

Çok sevdiğim babaannemi kaybettiğimde 13 yaşındaydım. Meme kanserinden ölmüştü. Genç kızlığa adım attığım o günlerde, kadınların bu güzel organından böyle bir tehlikenin gelebileceğini farketmiş olmanın korkusunu derinden yaşamıştım. Uzun süre aynada kendi bedenime bakamaz olmuştum. 65 yaşındaki babaannem meme kanserine 2 sene önce yakalanmış, eriyip gitmişti. Ölüm korkusu onun ölümüyle başladı.

Uzun süre aile içinde konuşulan bu konudan kaçtım. Ama bir şekilde her seferinde onunla karşılaştım. Arkadaşlarımdan anneleri, uzak bir akrabamız, komşumuz derken benimle aynı yaşta olan yakın arkadaşım da meme kanserine yakalandı. Ancak korktuğumuz olmadı ve erken teşhis edilen hastalık gelişmeden, arkadaşım ölümden kurtuldu.

25 yaşında yakından izlediğim bu olay, bir meme kanserinden kurtuluş öyküsüydü. Teşhis, tedavi, yaşanan duygusal travma, ameliyat, her aşamasını izlemiştim. İçimde sakladığım

ölüm korkusuyla birlikte. Ancak bu kez babaannemi alan kanser, arkadaşımda yok olup gitmişti. Kısa süre içinde toparlandı, çocuk doğurdu, aramızda konuşmaktan çekindiğimiz meme kanseri de bir eşek şakası olarak kaldı.

Beni derinden etkileyen bu iki olay, gazetecilik yaparken meme kanseri haberlerine olan ilgimi artırdı.

Bugün biliyorum ki, şu an Elif Ergu'nun kitabını okuyan aramızdaki her 10 kadından biri, bir gün meme kanseri olacak. Ama bu kader değil. Çünkü erken saptanırsa, meme kanseri öldürmüyor. Korkutup geçiyor. Aynen bir eşek şakası gibi. O sizi yakalamadan, siz onu yakalayın. Ve lütfen 35 yaşındayken ilk mamografinizi yaptırın.

Meme kanseriyle ilgili taramalar yapan pek çok gönüllü kuruluş var. Onlardan biri Avon. Türkiye'nin pek çok ilinde hastanelerde ücretsiz taramalar yaptırıyor.

Korkmayın ve yeter ki isteyin. Memenize dokunmaktan, muayene etmekten çekinmeyin.

Böylece pek çoğumuzun korktuğu meme kanseri, ürkütücü, can alan bir hastalık olmaktan çıkar ve hayatımıza bile değmeyen bir eşek şakası olarak kalır.

Ama hep var olarak....

Handan Güçyılmaz

Meme kanseri ile ilgili eminim ki pek çok hikâye duydu-nuz.

Yaşamı boyunca kadının memesinde bir sertlik fark etme-si ya da ağrı gelişmesiyle konan teşhiş. Aslında her kadın fark-lı oranlarda da olsa meme kanseri riski altında.

Bu oranların ve risklerin neler olduğu, meme kanserinden kendimizi korumak için dikkat etmemiz gerekenler, kanser teşhisi konulsa dahi daha şansımızın olduğunu bilmek, çok önemli...

Toplantılar, araştırmalar, duyurular, sempozyumlar, akti-viteler, kampanyalar, programlar, yazı dizileri, röportajlar da-ha neler neler yapılıyor.

Niye?

Meme kanserinde erken teşhis önemli diye.

Niye?

Erken kalkan yol alır diye.

Niye?

Karar sizin.

Sevgili Avon çalışanları güzel bir adım atıyor.

Vücudumuzun dış sağlığı kadar iç sağlığını da düşünüyor.

Meme kanserinde erken teşhisin önemini anlattığı kampanyaları, çalışmaları kadar takipçisi olduğu işler de var. Sizler de bu kampanyalara aslında destek olabiliyorsunuz. Bunu bilmek ne güzel. Yani bir rozet alarak uzak yakın Türkiye'nin herhangi bir noktasında kanser taraması yapılmak üzere listeye bir kadın daha ekleniyor yine sizin kararınızla..

Ben doktor değilim. Ben bir televizyoncuyum. Küçük yaşlardan beri deniz sporlarıyla ilgiliyim. Yelkenciyim. Ayrıca tanınmış olmak güzel bir duygu.

Bunun için çaba harcamasam da şanslıyım. Ama her şeyden önce bir kadını.

Sizlerin tanıdığı bir kadın arkadaşınızdan farklı değilim.

Amacım bir kadın olarak kadınların yanında yer almak.

Amacım güçlü bir kadın olmak.

Kadın olmanın gücünü içimizde hissetmemiz için sizlere arkadaşlık etmek, paylaşmak.

Meme kanseri, en kolay taranabilen ve erken teşhisi hayat kurtaran bir kanser türü olduğuna göre üstesinden gelme kararı size kalıyor anlamına geliyor.

Bunu ben değil gelişmiş tıp literatürü söylüyor.

Erken tanı sayesinde, meme kanserinin getirdiği sorunlar büyük oranda çözülebiliyor. Hastalığın toplumda yani ailenizde, yakın çevrenizde yaptığı hasar en aza indirilebilir, yaşam süreniz ve kalitesi önemli ölçüde artabiliyor.

Geçen yıl bu tarihte iki kez ölümle burun buruna geldim.

Hayat çok hızla geçiyor. Nerde olursanız olun, hangi işle meşgul iseniz saatleriniz ya da alkışların hiçbiri kalıcı olmuyor.

Ben 2005 yılının Kasım-Aralık döneminde yani geçen sene bu zamanlar dalgalarla boğuşuyordum. !!!

Dünyanın en büyük yelken yarışına katıldım.

Türkiye'nin doğudan batıya olan kısmının 3.5 katına denk Atlantik Okyanusunu geçmeye çalışıyordum.

Gececektim. Kararlıydım.

Çok başarılı olmak, ilk beşe girip Türkiye'nin adını duyurmak istiyordum.

300 civarında yelken açan teknedeki 2500 erkek yelkenciye karşılık 6 kadın yelkenci olarak Kanarya adalarından Las Palmas'tan start aldık.

Türk bayrağını gururla dalgalandırmak için dalgalarla, fırtınalarla, pek çok teknik ve psikolojik zorluklarla ama en önemlisi doğayla mücadele vermek zorunda kaldık.

Hikâyenin hepsini anlatmam mümkün değil, çünkü çok uzun, yani 19 gün 6 saat kadar.

Ama çok keyifli.

Hemen sonuna; yani Atlantiğin öbür ucuna geleyim ki merakınızı en azından gidereyim.

Ben takım kaptanı ve dümenci olarak her anını lider olarak sindirdiğim bu başarı da kadın olmanın başarılı olmak için ilk gereklilik olduğuna inandım.

ARC yani dünyanın en büyük Atlantik yarışında dünya ikincisi olduk.

Fırtınaları atlatamayan ve batan teknelerden değil, yarıştan çekilen ya da geri dönenlerden de değil ikinci bitiren ilk ve tek kadınlar olduk. 2500 erkek içinde.

Üstüne üstelik özel ve farklı bir rota koyup bundan sonrakilere inanılmaz bir hediye bıraktık.

Yani bu bir başarı öyküsü idi.

Yerine göre ölüme karşı konulan.

Önemli olan başarının; doğaya karşı mücadele etmek yerine ona uyum sağlamak olduğunu anladım.

Sonsuzluk ve yalnızlık duygusunu yaşadım.

Bambaşka bir küçüklük bizimkisi.

Büyüttüğümüz gündelik sorunlar ve dertlerin aslında küçük olan dünyamızda önemli olan: sağlıklı kalmak. Hayatta kalmak.

19 gün 6 saat boyunca çamaşır makinesinin içinde çalkalanarak yaşayınca; yüz yıkamanın, diş fırçalamanın yani gündelik basit işlerin ne kadar önemli olduğunu anladım. Sadece rüzgâr desteğini alarak aştığımız 3000 mil boyunca aşılan her 100 mil bana “Evet, uzun plan yapmak çok keyifli, ama önce kısa kısa sağlıklı rotalar tutarak yaşamanın yani 10 yılın planını değil bir yılın planının yaparak yaşamanın doğru olduğunu” anlattı.

Yani önce kendine inanmanın ve kadının uyum yeteneğini gördüm. Test ettim. Kendi huzurunu içinde büyütmek için beynimin ve bilgimim yeterli olduğunu anladım. Yani başarımın kararını ben, bizler verebiliriz onu gördüm.

Ama bir de şu var ki:

Başarılar insanlara ders vermez. Alkışlar unutulur gider.

Önemli olan yaşanan her şeyden özellikle başarısızlıklardan ve başarıyı yakalarken ortaya konan mücadelelerden ders almaktır.

Hayat sadece mücadele ortamı.

Sadece uyum sağlayalım.

İmkânlarımızı iyi bilerim.

Fırsatları değerlendirelim.

İletişime açık olalım.

Kendimize önem verelim.

Erken kalkan yol alır. Erken teşhiş için KARAR YİNE SANA KALIR.

Sağlıklı bir hayat, evlatlar, arkadaşlar ve sağlıklı bir toplum için de; KARAR SENİN...

Avon Meme Kanseri ile Mücadele alışmaları



Kadınların kadınlar için çalıştığı şirket olan Avon, sadece kadınları güzelleştirmekle kalmıyor, aynı zamanda yarattığı sosyal sorumluluk projeleri ile de onları destekliyor. Dünya kadınlarının kişisel gereksinimlerini, ürün ihtiyaçlarını ve hizmet beklentilerini en iyi anlayan ve karşılayan şirket olmayı amaçlayan Avon, 1950 yılında kurulan Avon Vakfı kapsamında kadın sağlığı çalışmalarına başlamıştır. 1992 yılından beri ise kadınlarda en sık görülen kanser türü olan meme kanseri ile mücadele çalışmalarını sürdürmektedir.

Bugün 50 ülkede toplanan yaklaşık 450 milyon dolarlık fon ile meme kanseri bilinçlendirme ve araştırma çalışmalarının en büyük destekçisi olan Avon, kadın sağlığı projeleri için dünyada en çok fon toplayan şirkettir. Avon meme kanseri ile mücadelesinde özellikle erken tanı ve tedavi imkânlarına ula-

şımı olmayan, sigortası bulunmayan ve düşük gelir seviyeli kadınlara ulaşmayı hedeflemektedir.

Avon Meme Kanseri ile Mücadele Çalışmaları'nın amacı;

- kadınların erken tanı tekniklerine erişimlerini kolaylaştırmak
- meme kanseri ile ilgili bilinç seviyesini artırmak
- meme kanserini dünyadan silmek için yapılan bilimsel çalışmalara destek olmaktır.

Bugün 50 Avon ülkesinde düzenlenen yürüyüşlerden ve Meme Kanseri ile Mücadele Ürünleri'nin satışlarından elde edilen gelir fona aktarılmakta ve bu fon; 5 farklı alanda kullanılmaktadır;

- meme kanseri ile ilgili bilinçlendirme seminerleri
- ücretsiz mamografi çekimi
- ek teşhisler
- mamografi cihazı bağışları
- bilimsel araştırmalar

Meme Kanseri ile Mücadele Çalışmaları kapsamında bugüne kadar 500.000'in üzerinde kadına ücretsiz mamografi taraması gerçekleştirilmiş, meme kanseri ile ilgili yapılan bilimsel araştırmalara ve destek servislerine milyonlarca dolar fon bağışlanmış ve milyonlarca kadın meme kanseri konusunda bilinçlendirilmiştir.

Avon Türkiye Meme Kanseri ile Mücadele Çalışmaları

Kadınların dikkatini meme kanseri konusuna çekmek ve daha çok kadına ücretsiz teşhis imkânı sağlamak amacıyla

Avon, Türkiye’de 1996 yılında meme kanseri ile mücadele çalışmalarına başlamıştır.

Avon’un Türkiye’deki Meme Kanseri ile Mücadele Kampanyasının kilometre taşları ise şöyledir:

- | | |
|------|---|
| 1996 | Meme Kanseri İle Mücadele Kampanyası’nın başlatılması
Meme Kanseri ile Mücadele Ürünleri’nin satışa sunulması |
| 1997 | Hacettepe Üniversitesi Hastanesi’ne bir adet mamografi cihazı bağışı |
| 1999 | Meme kanseri bilinçlendirme seminerleri |
| 2002 | SSK Okmeydanı Hastanesine bir adet mamografi cihazı bağışı |
| 2003 | Siemens, Simeks, Fuji Film ve MEVA ile yapılan bir ortak çalışma ile 1000 kadına mamografi çekimi |
| 2004 | 500 basın mensubuna Avon Meme Kanseri ile Mücadele Rozetleri’nin gönderimi ve fona bağış
Türkiye’nin çeşitli bölgelerinde 16 Alışveriş Merkezi’nde Ekim ayı boyunca bayan tuvaletlerinde bilinçlendirme posterleri |

2005 yılında ise meme kanseri ile mücadele çalışmalarının kapsamı genişletilerek “Avon’la Sağlığa Yolculuk Projesi” adı altında toplanmış ve Türkiye’nin kadın sağlığı konusunda yapılmış en kapsamlı sosyal sorumluluk projelerinden birine imza atılmıştır. Bu proje ile daha çok kadına ulaşmak ve ücretsiz teşhis imkânı sağlamak amacıyla yıl içinde pek çok etkinlik düzenlenmiştir.

Dilek Hanif İlkbahar / Yaz Defilesi

Avon tarafından düzenlenen “2005 İlkbahar-Yaz Defilesi” ile Türkiye’de ilk defa bir defilede meme kanserine özel bir kreasyon yer aldı. Biletleri internetten satışa sunulan defilenin geliri “Meme Kanseri Fonu”na aktarıldı.



Bilinçlendirme Seminerleri

Meme kanseri ve erken teşhis konusunda kadınları bilinçlendirmek amacıyla uzman doktorların ve gönüllü elçilerin katılımı ile İstanbul, Ankara, İzmir ve Adana'da "Meme Kanseri'nde Erken Teşhis'in Önemi" konulu söyleşiler gerçekleştirildi.



Ücretsiz Mamografi Taramaları

Avon Meme Kanseri ile Mücadele Ürünleri'nin satışından elde edilen fon ile;

12 ilde yaklaşık 3000 kadına ücretsiz mamografi çekimleri yaptırıldı ve gerekli durumlarda ek teşhisleri karşılandı.

Meme Kanseri ile M¼cadele Y¼r¼y¼řleri

Meme Kanseri D¼nya Turu kapsamında ger¼ekleřen ve Avon’la Sağlığa Yolculuk Projesi’nin en ¼nemli etkinliklerinden biri olan “Meme Kanseriyle M¼cadele Y¼r¼y¼ř¼” iki yıldır 1000’lerce kadının katılımıyla, Beşiktaş-Ortak¼y arasında d¼zenlenmektedir. Y¼r¼y¼řler kapsamında Avon Kozmetik tarafından Pařabah¼e Devlet Hastanesi’ne, Bursa ¼ekirge Devlet Hastanesi’ne ve İstanbul niversitesi ¼apa Tıp Fak¼ltesi’ne birer adet mamografi cihazı bağışlanmıştır.



Avon, 2007 yılında projenin kapsamını daha da genişleterek;

- Ücretsiz mamografi çekimi yapılan kadınların sayısını 5000'e çıkarmayı
- 2 hastaneye daha mamografi cihazı bağışlamayı hedeflemektedir.

Aralarında Ayşenur Yazıcı, Ahu Özyurt, Balçiçek Pamir, Dilek Hanif, Elif Dağdeviren, Elif Ergu, Güler Kazmacı, İclal Aydın, Ipek Tuzcuoğlu, Handan Güçyılmaz, Özlem Gürses, Tulûhan Tekelioğlu, Şükran Çelebi ve Yonca Ebuzziya gibi kamuoyunun sevgisini kazanmış, Türkiye'nin başarılı kadınlarının bulunduğu "Gönüllü Elçiler", projeyi başından beri sahiplenmiş ve projenin başından beri geniş kitlelere ulaşmasında etkili olmuşlardır. Kendilerine Avon'la Sağlığa Yolculuk Projesi'ne verdikleri destek için teşekkür ederiz.



Bu kitaptan elde edilen

teelif gelirinin tamamı

kadınlara ücretsiz mamografi taraması

sağlamak amacıyla hayata geçirilen

"Avon'la Sağlığa Yolculuk Fonu'na

aktarılabacaktır.

AVON

the company for women