

SASOK vizsgadolgozat

1. Egy relaxációs helyzet elemzése

Még a képzés elején kaptuk feladatul az órán vett imaginációs és egyéb relaxációs technikák gyakorlását idegen személyekkel. Egy alkalommal öcsém barátait hívtam meg e célból az albérletbe, ahol lakom. Összesen négyen voltak, s egymás után jöttek be a szobámba a relaxációra, abban a sorrendben, ahogy ők jónak érezték. Tisztában voltam azzal, hogy mi vár majd rájuk, s a felmerülő kérdésekre is válaszoltam. Az első három ember esetében minden rendben zajlott: eltérő mértékben, de mindannyian pozitív élményekkel távoztak. Aztán jött a negyedik ember: egy lány, akiről tudtam, hogy valamivel visszahúzódozóbb, hallgatógabb a többiekhez képest. Ő már akkor érkezett, amikor én valakivel a gyakorlatokat végeztem, így csak akkor találkoztunk, amikor bejött a szobámba. Utolsónak maradt, s éreztem, hogy ez nem véletlen: feszültnék tűnt, láthatóan nem igazán akart részt venni a dologban, inkább csak a többiek „nyomására” ment bele. Mindezt látva, jeleztem neki, hogy nem kell részt vennie, ha nem akar, ő azonban bejött a szobámba, s a beleegyezésével megkezdtuk a gyakorlatokat. Azt gondoltam, idővel oldódni fog, azonban nem így alakult. Érezhetően zavarta a helyzet, mondta is, hogy ő „nem olyan jó alany, mint a többiek”. Próbáltam hangsúlyozni, hogy ő is ugyanúgy megfelel, hiszen nekem annál jobb, minél többféle emberrel működhetek együtt. Azt is mondtam neki, hogy nem nehéz megnyugtatni egy olyan embert, aki már alaphoz ellazult állapotban van, ő azonban láthatóan nem akart elszakadni attól a gondolattól, hogy ő most nem lesz „jó alany”. Még mielőtt mondtam volna neki, már kérdezte, hogy baj-e, ha nem csukja be a szemét – természetesen úgy reagáltam, hogy nyitva tarthatja a szemét, legyen úgy, ahogy neki a legkényelmesebb. Megkezdtuk a relaxációt, de elmondása szerint nem élt át szinte semmit. Azért egy kicsit fokozatosan nyugodtabbá vált az egyes szövegeknél (3-at csináltunk), de nem tudott ellazulni. Az is zavarta, hogy nézem őt a gyakorlatok során, s a 2. alkalom után rá is kérdezett arra, hogy muszáj-e őt néznie a gyakorlatok közben. Azt gondolom (és gondoltam akkor is), hogy a relaxáció akkor tud igazán jól működni, ha odafigyelek, ráhangolódok a másik testi reakcióira is, de úgy döntöttem, ebben a helyzetben jobb, ha teljesítem a kérését. Összességében elégedetlen voltam önmagammal, úgy éreztem, nem sikerült riportot kialakítanom vele, ezért már akkor leírtam magamnak a

tapasztalataimat, valamint azt, hogy hogyan lehetett volna jobban csinálni. Utólag jöttem rá arra, hogy a kezdeti sikereket követően (előtte mindenki pozitív visszajelzéseket adott) talán túl könnyen vettem a dolgot: úgy gondoltam, a gyakorlatok majd megteszik a hatásukat. Túlságosan a feladatra, a technikák gyakorlására koncentráltam az egyén helyett, nem fordítottam kellő időt és figyelmet arra, amit pedig kezdetektől éreztem: hogy ez a lány szorong, s ebből adódóan hosszabban és mélyebben kellene foglalkozni vele. Ma már valahogy így vezetném be a relaxációt e lány számára:

Látom rajtad, hogy nem érzed túl jól magad ebben a helyzetben. Talán kissé feszült is vagy, de ez most teljesen természetes, hiszen lényegében nem ismeresz engem, s nem volt még részed hasonló relaxációs gyakorlatokban. Teljesen érthető, ha az ember tart egy kicsit az ismeretlen helyzetektől, a te helyedben valószínűleg én is hasonlóan reagáltam volna. Emlékszem arra, hogy én is milyen furcsán éreztem magam, amikor először voltam például hipnózison, de aztán minden jól alakult, s így utólag visszatekintve kissé viccesnek is tűnnek a kezdeti furcsa érzéseim. Tudod, ahogy az ember fokozatosan hozzászokik egy korábban ismeretlen helyzethez, úgy válik egyre nyugodtabbá. Talán te is emlékszel arra, hogy milyenek voltak az első napjaid az egyetemen. Kezdetben nem ismertél senkit, szokatlan volt az új környezet, aztán ahogy egyre több emberrel kerültél kapcsolatba, ahogy kiismerted magad ebben az új helyzetben, úgy váltál egyre könnyedebbé, egyre nyugodtabbá. Mostanra pedig már biztosan jól tájékozódasz az egyetemi épületekben és ügyekben, s barátaid is vannak, amit bizonyít, hogy most is itt vannak kinn a konyhában, s megvárnak téged. Talán most is éppen ezt fogod átélni: hogy egyre inkább megismered ezt a helyzetet, s így válsz egyre nyugodtabbá és ellazultabbá, s megtapasztalod azokat a kellemes élményeket, amiket már előtted sokan átéltek... És ha úgy érzed, hogy ez nem a te világod, az is teljesen rendben van. Biztosan vannak olyan területek az életedben, amikben jól érzed magad, ugye? S ugye te is úgy gondolod, h ezzel minden ember hasonlóan van? Jól van, akkor kezdjünk neki a gyakorlatoknak, hogy te is átélhesd azokat a kellemes, nyugtató érzéseket, amiket a relaxáció tud kiváltani. Rendben?

Azt hiszem, a fenti szöveg hatására nyugodtabban vághattunk volna bele a gyakorlatba, amik így talán hatásosabbak lettek volna. Kezdetben a ráhangolódásra, a jelen helyzetre próbáltam koncentrálni (*pacing*), s törekedtem a fokozatosságra: eleinte „feszültségről” beszéltem, majd már csak „furcsa érzésekről”, aztán elkezdtem a kellemes, nyugodt, ellazult élmények átélése felé vezetni (*leading*). A *megengedő stílusra* is odafigyeltem. A *központi gondolat* a következő volt: minél jobban megismeri ezt a helyzetet, annál nyugodtabbá válik, annál

inkább átélheti a relaxáció nyújtotta kellemes élményeket. Ez a nyugodtság és a kellemes élmények *motiváló* erővel bírhattak volna a számára, hiszen feszült volt. Az együttérzésemet próbáltam kifejezni azzal, hogy magamat hoztam fel példaként, s talán *pozitív modellt* is sikerült így állítanom azzal, hogy rámutattam: kezdetben én is úgy éreztem magam egy hasonló helyzetben, mint ő, de aztán minden jól alakult. Ezt követően „igenlő” beállítódását erősítendő hoztam fel egy az életéből jól ismert példát, ami párhuzamba állítható az adott szituációval (mintegy *metaforája* annak): azt ahogy, a kezdetben bizonytalan egyetemi világot egyre jobban kiismerte, s most már jól érzi magát benne. Ezzel talán némi *kontrollélményt* is kapna, hiszen ha képes volt magát kiismerni az egyetemi világban, amiben ma már sikeresen tájékozódik, akkor ez a jelen helyzetben is menni fog. Ez mind hozzájárult ahhoz a *pozitív jövőképhez*, amit ezt követően villantottam fel („*Talán most is éppen ezt fogod átélni...*”), s ami magát a központi gondolatot fogalmazza meg. Ismételten *pozitív modellállításként* említettem még meg, hogy már sokan mások átélték a relaxáció nyújtotta kellemes élményeket. Végül pedig egy *yes-set* alkalmazásával igyekeztem rábírní a kellemes élményeket nyújtó relaxáció megkezdésére.

2. Egy reklámmal egybekötött beszámoló elemzése

Egy tévéújság Életmód rovatában találtam rá egy fitness- és wellnessnapról szóló beszámolóra, ami furcsa (?) módon egy menstruációs görcsöket enyhítő gyógyszer reklámjával kapcsolódik egybe. A cikk címe (nagy kék betűkkel) **Fitness- és wellnessnap a World Classban**, s az alcím (ami a cím alatt szerepel jól láthatóan, rózsaszín színnel) a következő: *Rengeteg érdeklődő jött el november 28-án a World Class fitnesstermébe, hogy megismerkedjen a legújabb és legtrendibb edzés módszerekkel.* A cím felett egy nagy képen (*vizuális modalitás*) a spinnigteremben sportoló emberek láthatóak: nagy többségükben nők (egy férfi is látható, aki akár edző is lehet), s többen láthatóan nagyon élvezik. Közvetlenül az alcím alatt szerepel két kisebb kép: a bal oldali már kissé „gyanús” lehet eleinte is: egy termék hirdetésére alkalmas pultot láthatunk rajta, de annak környezetében is a sportnapon résztvevők szerepelnek a hostess-lányon kívül (aki épp átnyújt valamit az egyik résztvevőnek), így valamilyen sportolással kapcsolatos termékre asszociálhatunk kezdetben. A jobb oldali kis képen ismételten sportoló nők szerepelnek, s alatta is van egy kép, ami vízben edző nőket ábrázol. Első ránézésre tehát minden egy érezhetően kellemes élményt

jelentő sportnaphoz kapcsolódik, az a benyomásunk, hogy ezek az emberek valami jóban és hasznosban részesültek (*pozitív modell*). A törzsszöveg első bekezdése a következő:

Több mint ezren regisztráltak a nana.hu-n a *Ne görcsölj, lazulj velünk!* fitness- és wellnessnapra, de csak kétszáz szerencsést sorsoltak ki, aki barátnőjével együtt részt vehetett rajta. A legnagyobb érdeklődés az aerobik- és erősítő órák iránt volt.

Ez tovább erősíti bennünk a fenti pozitív képet: megtudjuk, hogy a programon résztvevő emberek szerencsés kiválasztottak voltak, valamint az is biztossá válik, hogy az esemény nőknek szólt. A „*Ne görcsölj, lazulj velünk!*” elnevezés ugyanakkor nem szerencsés: az első tagmondata *negatív* megfogalmazású, *implikálja*, hogy az emberek (vagy talán helyesebb, ha azt írom: a nők) görcsölnek. A reklám szempontjából persze könnyen lehet, hogy jól beválik: „beleülteti” a görcsöt abba, aki olvassa, s az illető vágyakozni kezdhet a programra, ami a lazulást nyújtja a számára. Esetleg némi *yes-setet* is feltételezhetünk a háttérben: ki ne bólintana rá arra, hogy „ne görcsölj, lazulj velünk!”?

A következő két bekezdés:

Aki nem fért be az aerobikterembe, az sem unatkozott. A spinningteremben is reggeltől estig voltak órák, és alig akadt szabad bringa. Sokan először próbálták ezt az órát, mint Zsuzsanna (29) is. „Sokkal fárasztóbb volt, mint gondoltam. Ez a fél óra tekerés felért egy óra aerobikkal” – mondta az óráról kijövet.

Mások kipróbálhatták, milyen a személyi edzés, vagy a kardiogépeken dolgoztak.

Ebből a részből megtudhatjuk, milyen egyéb sporttevékenységek zajlottak még ezen a napon (*ismeretadás*), valamint egy *pozitív modellt* is állítanak, aki kedvezően nyilatkozik az eseményről, s általa sokkal „közelebbivé” válik az esemény. A programról alkotott pozitív képünk tehát tovább erősödik.

A következő bekezdés:

Sokan tolongtak az Algoflex-M-sarokban, ahol játékos vetélkedőket szerveztek. „Azért szerettünk volna ehhez az eseményhez kapcsolódni, hogy ezzel is tudatosítsuk a nőkben, hogy a nehéz napokon sem kell feladniuk mindennapos tevékenységeiket – mondja

Tüskés Henrietta, az Algoflex-M kategóriamenedzsere. – A menstruáció fájdalmas napjain is lehet gond nélkül sportolni, sőt, a könnyű mozgás enyhíti a görcsöket, ahogy az Algoflex-M is.”

„Érdekes” módon ez a fejezet a leghosszabb a szövegben, holott ez kapcsolódik legkevésbé a sportoláshoz, s a gyógyszer neve háromszor is említésre kerül (*ismétlés*). Így már teljesen érthetővé válik a szöveg előtti kis kép: a pult a gyógyszert reklámozza, rá is van írva a neve és egy nagy rózsaszín 'M' is (amiből egy még nagyobb a háttérben a falon is szerepel – *vizuális modalitás*), alatta pedig - ha jól megnézzük - a már említett *negatív szuggesztió*: „Ne görcsölj!” (itt a „lazulás” hiányzik). A csinos és mosolygó hostess-lány pedig minden bizonnyal a gyógyszerből nyújt át a pult felett termékmintát a csinos és mosolygó résztvevőnek – s hogy ezt egy szerencsés kiválasztott (hiszen kisorsolták a sportnapra) kapja, ilyen kellemes körülmények között (amint azt a kép és az előző fejezetek alapján érezhetjük), az minden nő számára pozitív mintát, *modellt* nyújthat, s így a gyógyszer is értékessé válik. A 'kategóriamenedzser' kifejezés miatt Tüskés Henriettát olyan *tekintélyszemélynek* gondolhatjuk, aki *hiteles*, akinek érdemes adni a szavára, így különösen hatásossá válik az, ahogyan a sportolás jótékony hatását összekapcsolja a gyógyszer kedvező hatásával (*metaforaként* vagy *szimbólumként* fogható fel), ami *motiváló* lehet. A menstruációt úgy állítja be, mint ami mindenképpen és mindenkinél fájdalmas (*implikáció*), s ebből adódóan kezelésre szorul, a 'nehéz napok' kifejezés (bár elég megszokott, de) *negatív szuggesztió*. Az pedig, hogy 'a nehéz napokon sem kell feladniuk mindennapos tevékenységeiket' azt *implikálja*, hogy a nők feladják mindennapos tevékenységeiket a menstruáció ideje alatt.

Az utolsó két bekezdés:

Azok, akik elfáradtak, a szaunában és a pezsgőfürdőben lazulhattak el, vagy éppen masszőrök kényeztették őket.

A nap végére mindenki kellemesen elfáradt, és néhányan azzal az elhatározással indultak haza, hogy mostantól rendszeresen fognak mozogni.

A szöveg végén a 'lazulásról' esik szó, ami ismételten megerősíti az eseményről alkotott pozitív képünket, így igazán irigykedhetnek azok a nők, akik nem részesülhettek ebben a sok jóban (sportolás, lazulás és persze: gyógyszer). Azt is megtudjuk, hogy a program valóban pozitív hatású volt, hiszen néhányan a rendszeres sportolás mellett döntöttek (*pozitív jövőkép*).

Azt persze nem tudjuk meg, hányan döntöttek a gyógyszer rendszeres vásárlása mellett, de bizonyára ilyenek is akadtak. A sportolás és a gyógyszer hatása közötti párhuzam itt a szöveg végén is megjelenik: a rendszeres sportolásról szóló utolsó mondat után szerepel a gyógyszer rózsaszín logója (a vizuális modalitás végig erős): **Az Algoflex-M főtámogatásával** (alatta kis betűkkel: *Vény nélkül kapható gyógyszer!*). A gyógyszer neve megjelenik tehát a szöveg elején (a pultos képen, valamint a program elnevezése („*Ne görcsölj, lazulj velünk!*”) is utal rá), a közepe felé (a bekezdésben, ahol háromszor is említik) és a végén is (mint főtámogató), így az egész szöveg (és minden benne foglalt pozitívum) keretét adja. Alul szerepel még a gyógyszergyártó emblémája és elérhetősége, valamint legalul rózsaszín alapon fehér betűkkel a kockázatokra és mellékhatásokra vonatkozó szokásos felhívás.

Mindezt például azért érdemes tudatosítani, mert a gyógyszer mellékhatásainak utána olvasva a következők fordulhatnak elő: hirtelen jelentkező nehézlégzés, az arc, az ajkak, a nyelv vagy a torok duzzanata, viszketés, kiütés, friss/alvadt vér a székletben, vér hányása, a szem, száj, végbélnyílás, nemi szervek, bőr és a húgycső hólyagos kifekélyesedése, általában magas lázzal és általános gyengeséggel kísérve, a bőr hámlása, emésztési zavar, hasi fájdalom, látási/hallási zavarok, nem részletezve: emésztőrendszeri, idegrendszeri, vérképzőszervi és nyirokrendszeri, vese- és húgyúti betegségek és tünetek, szívbetegségek, bőrbetegségek stb. (Ezeket még leírni is rossz volt...)

3. Egy rákszűrésről szóló tájékoztató elemzése

Egy női magazin egészség rovatában akadtam rá egy olyan cikkre, ami másfél oldalon 3 rákszűrési vizsgálatról nyújt tájékoztatást, ezek közül az egyiket fogom elemezni. Első ránézésre a következőket vehetjük észre: a kórházi környezetre emlékeztető halványzöld és a fehér szín dominál, s hangsúlyos a cikk címe: **SZŰRÉSEK** (nagy fekete betűkkel) **fájdalom nélkül** (valamivel kisebb halványzöld betűkkel), valamint a tájékoztatók felett látható kép is: egy fiatal nő ül egy széken, s láthatóan 'befelé' figyel, összehúzza magát, a szeme be van csukva, arckifejezése olyasmire utal, hogy próbálja kizárni a külvilágot, ami leginkább kórházi környezetre (váróteremre) emlékeztet: a háttérben halványzöld színű fal, a földön világos csempék. A kórházi környezetre emlékeztető halványzöld szín (vizuális modalitás) nem szerencsés: erős negatív asszociációkat hívhat elő azokból, akik kellemetlen élményeket éltek át kórházakban. A kép is hasonló hatású lehet, s némileg kiszolgáltatottságot is sugall

(*implikáció*). Nem szerencsés az sem, hogy a 'SZŰRÉSEK' csupa fekete nagybetűvel szerepel: tragédiára, halálra, gyászra asszociálhat az olvasó. Maga a 'szűrések' szó talán némileg negatív konnotációjú, túl tág, s a 'fájdalom nélkül' egyértelműen negatív. Jobb lett volna pl. így: *A legmegfelelőbb / legideálisabb szűrővizsgálatok*. A képen az alábbi felirat olvasható: **Ha már fiatalon odafigyelünk rá, hogy rendszeresen elvégeztessük magunkon a kötelező és az ajánlott szűrővizsgálatokat, nagyobb eséllyel előzhetjük meg a későbbi betegségeket.** E mondat sokkal *pozitívabban* hangzana a következőképpen: *Minél inkább* (a 'ha' feltételes megfogalmazás, valamelyest *implikálja* azt a lehetőséget, hogy nem figyelünk rá) *már fiatalon odafigyelünk arra, hogy rendszeresen részt vegyünk a kötelező és ajánlott szűrővizsgálatokon* (az 'elvégeztessük magunkon' kiszolgáltatottságot sugall, a 'részt venni' inkább utal aktivitásra, s *kontrollélményt* ad), *annál nagyobb eséllyel őrizzük meg az egészségünket* (a 'későbbi betegségek' kifejezés *implikálja* a betegségek megjelenését). Az elkövetkezendőkben ehhez hasonló módon fogom elemezni az egyik tájékoztató szövegét: először leírom a szövegrészletet (**félkövérrel** kiemelve), majd azonosítom az esetleges problémás megfogalmazásokat és a pozitívumokat, aztán (ha szükséges) leírom, hogyan lehetett volna hatékonyabban szavakba foglalni (*dőlt* betűkkel).

A cím alatti szöveg:

Európában évente körülbelül 50 ezer nő betegszik meg méhnyakrákban, de az utóbbi évtizedekben a többszörösére nőtt a mell-, illetve vastagbélrákban szenvedők száma is. Pedig ha időben felismerjük ezeket a betegségeket, minden esély megvan a teljes gyógyulásra. Hogy eloszlassuk a félelmeket, összegyűjtöttünk három korszerű vizsgálati módszert.

Az 1. mondat elég negatív tartalmú, de meglátásom szerint korrekt és figyelemfelkeltő *ismeretadás*, különösen ha figyelembe vesszük az utána következő szintén ismeretadó mondat *pozitív és motiváló* üzenetét ('teljes gyógyulás'): előbb bemutat egy problémát (felfogható az eljárás elmaradásának hátrányaként), majd megoldást kínál rá (az eljárás alkalmazásának előnye). (Persze, mindez alapvetően a *konfrontálódó* megküzdési stílussal bírókra hathat pozitívan, az *elkerülők* esetében kevésbé lenne szerencsés). A 'ha' és az 'esély' kifejezések talán kevésbé pozitívak (némileg *implikálják* a kudarc lehetőségét), a mondat jobban hangzana így: *Pedig megvannak a megfelelő módszerek, hogy ezeket a betegségeket időben felismerjük, s így a teljes gyógyulás is elérhető.* Az utolsó mondatban a 'félelmek eloszlátása' *negatív* megfogalmazású, s azt *implikálja*, hogy félünk; inkább így szólhatna a mondat (az

előző mondat folytatásaként): *Hogy megtudhassák, mindez hogyan valósítható meg, összegyűjtöttünk három korszerű vizsgálati módszert.*

Az adott tájékoztató címe:

VASTAGBÉLRÁKSZÚRÉS KAPSZULA ENDOSZKÓPIÁVAL

A tájékoztatás során érdemes kerülni a szakkifejezéseket, ám az eljárást közvetlenül a cím alatt magyarázzák, így nem érzem problémásnak a 'kapszula endoszkópia' kifejezést.

MI EZ? Aki volt már hagyományos végbéltükrözésen, annak valószínűleg nem tartozik élete legvidámabb emlékei közé. A majdnem 30 perces vizsgálat kellemetlen, és fájdalommal is jár. Létezik azonban egy modern eljárás, az úgynevezett kapszulás endoszkópia, amely sem fájdalommal, sem kellemetlenséggel nem jár, és nagyon higiénikus is. Képzeljünk el egy minikapszulát, amely két, 11 milliméter átmérőjű kamerát tartalmaz. Ezek másodpercenként 2-4 képet készítenek a tápcsatorna belsejéről, amelyek a páciensre tapasztott antennákon keresztül egy vevőkészülékben összegződnek. A kitűnő minőségű felvételek később átvihetők a számítógépre, ahol az orvos kiértékelheti őket.

Hasonló elv figyelhető meg itt is, mint a cím alatti szöveg esetében. Előbb felvillant valami negatívát, ami jelen esetben egy másik eljárás (a 'hagyományos'), részletezi is annak negatívumait, majd ezzel ellentétben mutat rá jelen eljárás pozitívumaira, vagyis arra, hogy mi az előnye ezen eljárás választásának a másikkal szemben – ez *motiváló*. Ugyanakkor a pozitívumokat *negatívan* fogalmazza meg, helyette kedvezőbb lenne így: *Létezik azonban egy modern eljárás, az úgynevezett kapszulás endoszkópia, amely teljesen kíméletes és nagyon higiénikus is.* Ezt követően részletezi a módszert (*ismeretadás*): érzékelteti, hogy valóban modern és profi eljárásról van szó, mely megbízhatóan és jól működik. A 'páciensre tapasztott antennákkal' kapcsolatban azonban nem kapunk bővebb tájékoztatást, holott ez talán jobban érinti a páciens, mint a kapszula működése – ez esetleg némi félelmet, bizonytalanságot kelthet egyesekben, így talán ennek fájdalommentességéről és biztonságos mivoltáról is lehetett volna szólni.

HOGY TÖRTÉNIK A VIZSGÁLAT? Nekünk semmi más dolgunk nincs, mint hátradőlni, és egy pohár vízzel bevenni a kapszulát, akár egy fájdalomcsillapítót. A kis szerkezet úgy van kialakítva, hogy lenyelés után kikapcsol, és csak az emésztőrendszer azon szakaszán kel újra életre, amelyet vizsgálni kell. Mi persze mindebből mit sem észlelünk. A kapszula közel 9 órán át „üzemel”, majd spontán módon kiürül a szervezetből.

Folytatódik az *ismeretadás*: megtudjuk, nekünk mit kell tenni, s mit élünk meg a folyamatból. Ismételten meggyőződhetünk arról, hogy az eljárás valóban nem jár kellemetlenségekkel, így a róla alkotott pozitív képünk tovább erősödik. Az 'akár egy fájdalomcsillapítót' tagmondatot teljesen feleslegesnek érzem: indokolatlan asszociációkat válthat ki egyesekből. Kellően tág megfogalmazású, s így mindenki számára megfelelő lenne önmagában az, hogy 'egy pohár vízzel bevenni a kapszulát'. A 'kel újra életre' kifejezés kapcsán esetleg valaki a szervezetbe juttatott 'élősködőre' asszociálhat, ami egyértelműen negatív, így talán jobban hangzana a '*lép újra működésbe*'. Furcsa módon nem szólnak azonban arról, hogy tulajdonképpen meddig is tart az eljárás: vajon a kapszula 9 órás üzemelése alatt végig ott kell lenni a vizsgálat helyszínén? Ez bizonytalanságot kelthet, úgy érezheti az olvasó, hogy nem esett szó az eljárás hátrányáról (az esetleges nagy időigényéről), s így a szöveg kevésbé *hiteles*. A kapszula 'spontán kiürülése' sem egészen egyértelmű jelentésű, így esetleg ez is bizonytalanságot kelthet egyesekben.

MINDENKI VIZSGÁLHATÓ MINIKAPSZULÁVAL? Sajnos nem. Azok a betegek például, akiknek valamilyen nyelési zavaruk, bélszűkületük van, illetve beépített szívritmus-szabályozóval (pacemaker) élnek, nem vizsgálhatók ekképpen. Nem szabad ilyenfajta beavatkozást végezni terhesség alatt sem.

Itt tájékoztatnak az eljárás hátrányairól (*ismeretadás*): korrekt módon felsorolják azokat a speciális eseteket, amikor nem alkalmazható. Nem „ijesztgetnek”, nem részletezik feleslegesen, hogy az említett esetekben mi az akadálya a kezelés alkalmazásának. Esetleg motiváló és az eddigi pozitívumokat megerősítő lett volna, ha a bekezdés végére odairják: *Minden más esetben biztonsággal alkalmazható az eljárás.*

MENNYI IDŐNKÉNT KELL ELVÉGEZTETNI? A vastagbélrák 40 év alatt ritkának számít, ezért 40 éves kor felett tanácsos elkezdeni a rendszeres szűrést. Ha a családban

előfordult vastagbélpolip vagy –daganat a közvetlen hozzátartozók között, akkor akár 10 évvel korábban, sőt már 25 éves kortól javasolt a kivizsgálás. Emellett kétfévente tanácsos elvégezteni az úgynevezett specifikus széklettesztet, amely a rejtett bélvérzést mutatja ki, és ugyancsak fájdalommentes.

Itt kerül először szóba maga a betegség, s itt sem „ijesztgetnek” a tünetekkel. Jó, hogy felhívják a figyelmet a ritkaságra 40 éves kor alatt, azonban a ’ritkának számít’ helyett *pozitívabb* és biztosabb hangzású lett volna egyszerűen a ’ritka’. Korrekt módon tájékoztatnak arról is, hogy kiknek érdemes különösen odafigyelni a rendszeres szűrésre (*motiváció*): esetükben sem a betegség gyakoribb előfordulását hangsúlyozzák, hanem a szűrések fontosságát. Egy másik hasznos és fájdalommentes (jobb lett volna a ’teljesen kíméletes’) eljárásról is szólnak, amit ajánlatosabb lett volna esetleg már korábban, az eljárás pozitívumainak részletezésekor megemlíteni, mivel az ember úgy érezheti itt a vége felé, hogy „na, még ez is...”.

HOL? Itthon egyelőre Budapesten, Székesfehérváron, Győrben, Esztergomban, Pécsen és Szombathelyen végeznek ilyen vizsgálatot.

TOVÁBBI INFO: www.endo-kapszula.hu, www.kapszulaendoszkop.hu

Itt is az *ismeretadás* a lényeges, valamint lehetőséget adnak a további tájékozódásra is. Az ’egyelőre’ kifejezés azt sugallja, hogy a módszer egyre inkább terjedni fog a jövőben (*implikáció*), s ez pozitívan hangzik.