

Undirbúningsblað fyrir læknisheimsókn

Oft þarf fólk með endómetríósu að ganga á milli lækna og segja oft frá einkennum sínum áður en það er tekið alvarlega. Meðal greiningartími endómetríósu er 7 ár en foreldrar, vinir og læknar hafa jafnvel hunsað einkenni allan þennan tíma.

Þess vegna er mikilvægt að undirbúa sig vel fyrir læknisheimsókn til að vera viss um að læknirinn fái allar upplýsingar sem skipta máli. Til að hjálpa þér að undirbúa þig er ágætt að prenta þetta skjal út og svara eftirfarandi spurningum. Hafðu skjalið síðan með þér í læknistímann. Einnig mælum við með að hafa verkja- og einkennadagbókina meðferðis, útfyllta yfir a.m.k. einn mánuð. Hana má nálgast á heimasíðu samtakanna - www.endo.is.

Grunnupplýsingar

Hvenær byrjaðir þú á blæðingum? _____

Hvenær varstu síðast á blæðingum? _____

Hversu langar eru blæðingarnar? _____

Eru blæðingarnar: miklar miðlungs litlar

Færðu milliblæðingar? Ef já, hversu oft og hversu mikið? _____

Er tíðahringurinn þinn reglulegur eða óreglulegur? _____

Hvaða lyf, getnaðarvörn, hormóna eða fæðubótaefni tekur þú reglulega? (gefðu upp skammtastærð og hversu oft)

lyf	skammtur
-----	----------

Hefur þú farið í aðgerð? Gefðu upp hvers konar aðgerð og hvenær hún var framkvæmd.

aðgerð	dagsetning
--------	------------

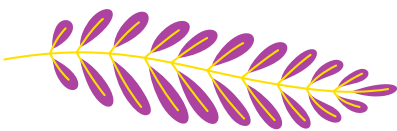
Ert þú með sjúkdóma/eða eru sjúkdómar innan fjölskyldunnar þinnar?

sjúkdómarnir mínir	sjúkdómar innan fjölskyldunnar
--------------------	--------------------------------

Reykir/veipar þú eða notar þú annað tóbak? Ef já, hversu mikið og hversu oft?

Tegund tóbaks	Hversu oft?	Áfengi/vímuefni	Hversu oft?
---------------	-------------	-----------------	-------------

Drekkur þú áfengi eða notar önnur vímuefni? Ef já hversu oft og mikið?



Undirbúningsblað fyrir læknisheimsókn

Spurningar um verki

Færðu túrverki? já nei stundum

(mikilvægt er að halda verkjadagbók til þess að læknirinn fái sem bestu yfirsýn á verkjunum þínum. Verkjadagbókina má nálgast á heimasíðu samtakanna)

Færðu verki við eða eftir samfarir? já nei stundum

Það er mikilvægt að vera opin og heiðarleg við lækninn um sársauka sem tengist kynlífi. Vinsamlegast merktu við ef eitthvað á við um þig.

- Sársauki er verri eftir því sem samfarirnar eru dýpri.
- Ég fæ verki við fullnægingu.
- Ég fæ verki eftir fullnægingu.
- Sumar kynlífsstillingar eru verri en aðrar.

Færðu verki við hægðalosun? ? já nei stundum

Algengt er að fólk með endómetríósu séu með hægðatregðu og/eða niðurgang. Einnig eru ristilkrampar algengir og sumt fólk fær verki í endanþarm. Mikilvægt er fyrir lækninn að vita hvort það komi blóð með hægðum og þá hvort það komi eingöngu þegar þú ert á blæðingum. Vinsamlegast hakaðu við ef eitthvað á við um þig.

- Ég fæ verki við hægðalosun.
- Ég fæ verki í endanþarm.
- Ég fæ hægðatregðu og/eða niðurgang.
- Það er blóð í hægðunum mínum.
- Þarmahreyfingarnar valda auknum sársauka á blæðingum.

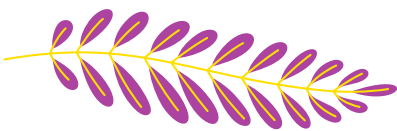
Sumt fólk með endómetríósu fær kviðverki við krefjandi líkamlega áreynslu. Verkirnir eru alla jafna verri á blæðingum.

Færðu kviðverki við líkamlega áreynslu? já nei stundum

Ef svarið er já, er verkurinn verri á blæðingum? já nei

Hvenær byrjaðirðu að fá slíka verki? _____ árum síðan

Hefurðu fengið verki við áreynslu nýlega? Ef já, hvenær? _____



ENDOMETRIOS
FÖRENINGEN



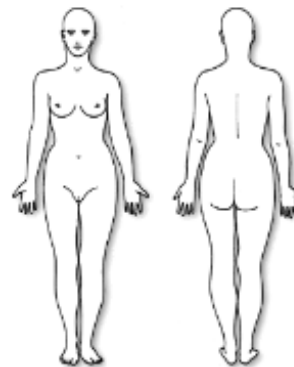
Samtök um
endómetríósu

Þetta blað er þýtt frá samtökum Endómetríósu í Svíþjóð, Endometrios föreningen og fengið þaðan með leyfi.

Undirbúningsblað fyrir læknisheimsókn

Hvar færðu verki?

Gott er að merkja inn á myndina hvar verkirnir eru. Merkja skal alla þá verki sem þú finnur fyrir þó svo að þú tengir þá ekki við endómetríósu.



Hversu mikinn sársauka færðu? (hér geturðu notað lýsingarorð til þess að lýsa hvernig verkurinn er. Dæmi um orð eru óbærilegur, mikill, þolanlegur eða mildur.

Verkurinn er _____

Eins er hægt að notast við mælikvarða frá 0 (enginn verkur) og upp í 10 (mikill verkur)

Verkurinn á skalanum 1-10: _____

Að lokum er hægt að styðjast við Mankoski skalann.

- 0 - Verkjalaus - Engin þörf á verkjalyfjum.
- 1 - Mjög lítil óþægindi - kannski smá verkjastíngur - Engin þörf á verkjalyfjum.
- 2 - Mjög lítil erting - stöku verkjastíngir - Engin þörf á verkjalyfjum.
- 3 - Óveruleg erting - stöku sárir stingir - Væg verkjalyf eins og paracetamol og/eða íbúfen.
- 4 - Hægt að hunsa ef þú hefur eitthvað að gera en er samt truflandi - Væg verkjalyf eins og paracetamol og/eða íbúfen sem duga í 3-4 klst.
- 5 - Ekki hægt að hunsa í meira en 30 mínútur - Væg verkjalyf eins og paracetamol og/eða íbúfen sem duga í 3-4 klst.
- 6 - Ekki hægt að hunsa í langan tíma en þú getur stundað vinnu/skóla/þátt í félagslífi - Sterk verkjalyf eins og kódein eða morfínskyld lyf sem duga í 3-4 klst.
- 7 - Erfitt að einbeita sér og hefur áhrif á einbeitingu og svefn. Þú getur fúnkerað en með mikilli fyrirhöfn - Sterk verkjalyf eins og morfín.
- 8 - Líkamleg hreyfing er mjög takmörkuð. Þú getur lesið og talað með fyrirhöfn. Ógleði og svimi orðið afleiðing verkjanna - Sterk verkjalyf eins og morfín.
- 9 - Getur ekki talað. Grátandi og/eða veinandi af verkjum. Með óráði - Sterk verkjalyf eins og morfín.
- 10 - Meðvitundarleysi. Það líður yfir þig af sársauka.

Verkirnir þínir samkvæmt Mankoski skalanum: _____

Hversu marga daga í mánuði ertu með verki?

Fjöldi daga í mánuði _____

Oft er erfitt að muna hvernig verkirnir voru og hve tíðir þeir eru. Því mælum við eindregið með að halda verkjadagbók í að minnsta kosti mánuð fyrir læknistímann.

Önnur einkenni

Líður þér alltaf illa á blæðingum? já nei

Verðurðu veik/-ur/-t þegar þú ferð á blæðingar? já nei

Ertu með óvenjulegar blæðingar frá leggöngum? já nei

Færðu verki við þvaglosun og/eða er blóð í þvagini? já nei

Finnur þú fyrir uppþembu eða þrota fyrir blæðingar eða á öðrum tíma tíðahringsins? já nei

Ef já - Hvenær? _____

Áttu erfitt með að þyngjast/léttast? já nei

Finnur þú fyrir síþreytu og/eða orkuleysi? já nei

