

Lääkärin vastaanotolle valmistautuminen



Korento ry
GYNEKOLOGINEN POTILASJÄRJESTÖ

Kun asioit terveydenhuollossa endometrioosin vuoksi, on hyvä valmistautua käyntiin etukäteen. Käynti lääkärillä tai hoitajan vastaanotolla saattaa jännittää sinua etukäteen, jos et tiedä, kuka tai millainen lääkäri on vastassa ja tuntee hän endometrioosin hoidon. Ehkä jännität mahdollisten tutkimusten aiheuttamaa kipua tai vaikka sitä, että et tule kuulluksi käynnillä. Hyvä valmistautuminen käyntiin helpottaa asiointia ja asioiden muistamista. Vaikka et tilannetta jännittäisikään, valmistautumalla käyntiin saat mieltäsi askarruttavat kysymykset kysytyä ja keskustelu oman hoitosi tavoitteista on sekä sinulle että lääkärille sujuvampaa.

Tässä muutamia vinkkejä, joita voit pohtia ennen vastaanotolle menoa. Voit myös kirjoittaa osan asioista valmiiksi ylös, jotta sinun on helppo ja nopea kertoa tilanteestasi hoitohenkilökunnalle. Käynnille on tervetullut myös tukihenkilö tai läheisesi, jos tarvitset apua tai jonkun pitämään puoliasi.

Asioidessasi päivystyksessä endometrioosin vuoksi kova kipu voi saada tunteet pintaan ja silloin on vaikea tuottaa selkeitä, napakoita vastauksia tai muistaa lääkkeiden nimiä ulkoa. Valmiit muistinpanot käytössä olevista lääkkeistä helpottavat sinua, jos pelkät, ettet jaksata tai pysty kertomaan tilanteestasi kovan kivun ollessa päällä.

On tärkeää, että tulet kuulluksi ja löydät itsellesi sopivan hoidon tai lääkityksen. Siksi on erityisen tärkeää, että kerrot lääkärille tai hoitajalle, millaista hoitoa toivot. Jos päivystyskäynnit toistuvat, tai tilanteesi jatkuu hankalana, hakeudu sinua hoitavan gynekologin juttusille, tai pyydä terveyskeskuksesta lähete naistentautien poliklinikalle, jotta hoitosi saataisiin paremmalle mallille mahdollisimman pian.

Oireita tarkkaillessasi ja niistä kertoessasi voit hyödyntää myös **Moona Oirepäiväkirjaa**, josta löydät tietoa osoitteesta

www.moona.info/oirepaivakirja.

Moona Oirepäiväkirja on mobiilisovellus, jolla voit seurata kuukautiskiertoosi liittyviä oireita ja niiden vaikutusta kehoosi. Moona on suunniteltu tueksi erityisesti endometrioosia sairastavalle, mutta kuka tahansa, joka haluaa tulla oman kehonsa asiantuntijaksi, voi käyttää Moonaa. Ilmaisen Moonan löydät sovelluskaupoista.



www.korento.fi

Vinkkejä lääkärikäynnille ja päivystykseen



Korento ry
GYNEKOLOGINEN POTILASJÄRJESTÖ

Kerro alkuun, että sairastat endometrioosia

- Tai että sitä epäillään, jos sinulla ei vielä ole diagnoosia.

Kerro, miksi hakeuduit hoitoon

- Päivystyskäynnillä syy käyntiin voi olla kova kipu, jonka kanssa et selviä kotona.
- Tavanomaisella vastaanottokäynnillä syy voi olla esimerkiksi tarve arvioida nykyisen lääkityksen tehoa.

Mainitse myös muut tällä hetkellä sinulla olevat oireet esim. runsas vuoto, virtsatieoireet, ripuli, ummetus, kuume, pahoinvointi jne.

- Jos tiedät, että endometrioosia kasvaa jossain erityisessä paikassa esim. suolessa, virtsateissä tai palleassa... siitä on hyvä mainita, jotta mahdolliset suolitukokset ja muut akuutit tilanteet tulevat poissuljetuiksi.
- On hyvä mainita myös, jos sinulla on lapsettomuushoidot tai muuta erityistä meneillään, esimerkiksi olet vasta kotiutunut leikkauksesta tai menossa leikkaukseen lähiaikoina. Näin sinulle osataan valita oikea hoito.

Varaudu kertomaan, mikä kuukautiskierron vaihe sinulla on menossa (viimeisten kuukautisten alkupäivä)

- Tai että sinulla ei ole kuukautiskierrtoa esim. lääkityksen vuoksi.

Kerro, miten endometrioosiasi tällä hetkellä hoidetaan

- Lääkkeen nimi ja annos, esim. Cerazette 75 mg 1 tabletti päivässä.

Kerro, miten endometrioosin aiheuttamaa kipua hoidetaan

- Mitä kipulääkkeitä olet kotona käyttänyt, kuinka paljon ja mihin aikaan.
 - § Onko kipulääkkeistä ollut apua tai onko niistä tullut sivuvaikutuksia.
 - § Esim. Panadol 1000 mg 3 x päivässä ja Burana 400 mg 4 x päivässä.

Kerro myös, millaista hoitoa toivot

- Esimerkiksi päivystyskäynnillä kipupiikkiä kivun laukaisemiseksi.
 - § Jos sinua on hoidettu päivystyksessä aiemmin ja olet saanut silloin toimivan avun, kerro myös siitä, jotta hoitohenkilökunta osaa päivystyksessä etsiä tiedot sairaskertomuksestasi.
 - § Jos sinulle kerrotaan päivystyksessä, että tilanteesi ei ole akuutti tai kiireellinen, ei kannata huolestua. Tilanne päivystyksessä voi olla henkilökunnalle kuormittava ja samaan aikaan hoidossa voi olla potilaita, joilla on vakavia sydän- tai hengitystieoireita.
- Vastaanotolla toiveesi voi olla esimerkiksi lääkityksen uudelleen arviointia sivuvaikutusten vuoksi tai endometrioositilanteen arviointia lisääntyneen kivun vuoksi. Voit myös ehdottaa itse jotakin hoitomuotoa tai lääkitystä kokeiltavaksi, jos sellainen askarruttaa mieltäsi.

Voit kirjoittaa nämä tiedot itsestäsi sopivin osin valmiiksi ylös tai kerätä mukaasi valmiita kysymyksiä lääkäriltä kysyttäväksi. Seuraavalta sivulta löydät pohjan, johon voit täyttää omia tietoja.

Minun endometrioosini



Korento ry
GYNEKOLOGINEN POTILASJÄRJESTÖ

Oireet

Viimeiset kuukautiset

Lääkitys

Kipulääkitys

Toiveeni hoidon suhteen

Kysymyksiä lääkärille