

# Din Första Endometriosis Konsultation: Frågor Läkaren Ska Ställa till Dig

Utvecklat från [www.endozone.org](http://www.endozone.org) av Ellen T. Jonhson med bidrag från Professorerna Philippe Koninck, Jörg Keckstein, och Jacques Donnez.

Översatt till svenska av Elisabet Andersson.

Om du är som de flesta kvinnor med endometriosis, har du oroat dig över dina underlivs-smärtor och andra ovanliga symptom under en ganska lång tid. Du kanske inte har tagits på allvar till en början. Föräldrar, vänner, till och med läkare har avfärdat dina symptom som normala – det är normalt då du är kvinna. Innerst inne har du vetat att dina symptom inte är normala. Vid någon tidpunkt valde du att lyssna på din inre röst och nu är du på väg till ditt första möte med en gynekolog.

För att vara säker på att läkaren får all information som han/hon behöver för att kunna utveckla en passande behandlingsplan åt dig, är det viktigt att du är välförberedd vid denna första konsultation. För att hjälpa dig med förberedelserna har vi utvecklat en lista med frågor som läkaren kanske ställer dig. Tänk igenom svaren i förväg så att du kan ge läkaren all information som han/hon behöver för att hjälpa just dig.

## **Grundläggande frågor**

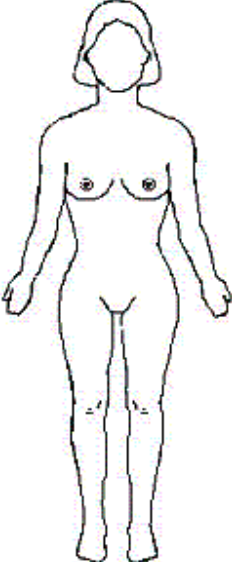
De flesta gynekologer har flera grundläggande frågor oavsett anledning för ditt besök. Notera denna information i en liten ”dagbok” som du kan ta med dig vid varje besök.

<b>Läkarens fråga</b>	<b>Ditt Svar</b>
När fick du din första menstruation?	
När hade du din senaste menstruation?	
Hur länge varar din mensblödning?	
Brukar dina blödningar vara rikliga, mellan eller små?	
Har du mellanblödningar? Om ja, hur ofta och hur mycket?	
Är din menstruationscykel regelbunden (var 28-30 dag) eller oregelbunden?	

<b>Läkarens fråga</b>	<b>Ditt Svar</b>	
<p>Vilka mediciner, preventivmedel, hormoner, andra tillskott tar du på regelbunden basis?</p> <p><i>Ange dosering och hur ofta du tar den</i></p> <p>Ange tidigare sjukdomar (inklusive sexuellt överförda sjukdomar) och operativa ingrepp som du haft.</p>	<p>Medicin</p> <p>Dos</p>	<p>SJUKDOM eller OPERATION</p> <p>DATUM</p>
Ange sjukdomar hos din närmaste familj.		
Ange alla kända allergier.		
Röker/snuser du? Om ja, ange hur mycket och ofta?		
Dricker du alkohol? Om ja, ange hur mycket och ofta?		
Använder eller har du någon gång använt illegala substanser? Om ja, ange hur mycket och ofta?		

Läkaren ställer också mer specifika frågor angående dina smärtor och hälsotillstånd.

<b>Specifika frågor rörande din smärta</b>	<b>Ditt svar</b>
<p>Har du ont i samband med din menstruation?</p> <p>Försök att känna igen dina smärtor. Det är viktigt att berätta för din läkare om du har ont hela tiden under menstruationen eller om smärtorna kommer och går (både under och mellan menstruationerna). Dessa frågor är det lättast att besvara genom att ha en Smärtdagbok (se nedan). I denna kan du hålla reda på datum för din menstruation, när du har ont, hur länge smärtan varar (t.ex. hela dagen eller bara några timmar).</p>	<p><input type="checkbox"/> Ja      <input type="checkbox"/> Nej      <input type="checkbox"/> Ibland</p>
<p>Har du ont vid och/eller efter samlag?</p> <p>Var öppen och ärlig när du pratar med din läkare om smärta vid samlag. T.ex. om det gör ont genom hela samlaget, vid vissa ställningar, vid orgasm, efteråt.</p>	<p><input type="checkbox"/> Ja      <input type="checkbox"/> Nej      <input type="checkbox"/> Ibland</p> <p><input type="checkbox"/> Smärtan är värre vid djupa samlag</p> <p><input type="checkbox"/> Jag har ont vid orgasm</p> <p><input type="checkbox"/> Jag har ont efter orgasm</p> <p><input type="checkbox"/> Vissa samlagsställningar gör mer ont</p>
<p>Har du smärtor vid avföring?</p> <p>Många kvinnor vid endometriosis har smärtor i tarmarna, vid avföring, i ändtarmen, förstoppning och diarré. Läkaren vill också veta om du haft blod i avföringen och om någon/några av dessa symptom kommit i samband med din menstruation.</p>	<p><input type="checkbox"/> Ja      <input type="checkbox"/> Nej      <input type="checkbox"/> Ibland</p> <p><input type="checkbox"/> Jag har smärta vid avföring</p> <p><input type="checkbox"/> Jag har ont i ändtarmen</p> <p><input type="checkbox"/> Jag har förstoppning/diarré eller båda av och till</p> <p><input type="checkbox"/> Jag har blod i avföringen</p> <p><input type="checkbox"/> Mina smärtor i tarmen blir värre under menstruationen</p>
<p>Har du buksmärter vid fysisk ansträngning?</p> <p>Vissa kvinnor med endometriosis har mer ont vid krävande fysisk ansträngning. Smärtan kan förvärras vid menstruation.</p>	<p><input type="checkbox"/> Ja      <input type="checkbox"/> Nej      <input type="checkbox"/> Ibland</p> <p><input type="checkbox"/> Smärtorna vid träning blir värre vid menstruationen</p>

<b><i>Specifika frågor rörande din smärta</i></b>	<b><i>Ditt svar</i></b>
När startade dina smärtor?	Smärtan startade för _____ år sedan  Smärtan startade nyligen. När? _____
Var sitter smärtan?  När du svarar på denna fråga så visa eller beskriv området på kroppen som är påverkat.  En del läkare ger dig ett diagram, t.ex. det du ser här, i vilket du kan markera områdena där du känner smärta.	
Vilken typ av smärta har du? När du beskriver din smärta, använd ord som bäst beskriver hur du upplever den. Endometriossmärta beskrivs ofta som: brännande, skärande, tryckande, pulserande, krampartad, gnagande, skarp, kall.	Ord som beskriver min smärta:
Hur allvarlig är smärtan?  Det finns många sätt att beskriva detta på. T.ex. kan du använda adjektiv som outhärdlig, allvarlig, moderat, mild. Du kan också använda en smärtskala som går från 1 (ingen smärta) till 10 (outhärdlig, du svimmar). Om det hjälper kan du referera till Andrea Mankoski's Smärtskala (se nedan)	Ord som beskriver hur allvarlig din smärta är:  Smärta på en skala 1-10: _____
Hur illa är din smärta just nu?  Var ärlig!	

<b><i>Specifika frågor rörande din smärta</i></b>	<b><i>Ditt svar</i></b>				
<p>Hur många dagar i månader har du ont?</p> <p>Oftast kan det vara svårt att komma ihåg hur många dagar i månaden man har ont, man vill ju helst glömma smärtan då den väl släppt. Därför är Smärtdagboken (se ovanför) bra så att du kan ge ett exakt besked om din smärta.</p>	<p>Antal dagar / månad som jag har ont _____</p>				
<p>Blir smärtan värre ?</p> <p>Från den tidpunkt då smärtan startade fram till nu, har den blivit värre? I sådana fall, hur mycket värre?</p>	<p><input type="checkbox"/> Smärtan har blivit mycket sämre</p> <p><input type="checkbox"/> Smärtan har blivit lite värre</p> <p><input type="checkbox"/> Smärtan är ungefär som vanligt</p> <p><input type="checkbox"/> Smärtan har blivit lite bättre</p>				
<p>Hur påverkar smärtan ditt liv?</p> <p>Berätta för din läkare om du är frånvarande från ditt arbete eller skola, om du tackar nej till inbjudningar på grund av din smärta. Berätta också om din smärta hindrar dig att träna eller delta i sporter.</p>					
<p>Ange vilka mediciner du tar för att lindra smärtan och hur effektiv verkan du tycker att medicinen ger dig.</p> <p>De flesta kvinnor med endometriosis har provat någon typ av smärtstillande tablett och/eller antiinflammatorisk medicin. Berätta för din läkare om all medicin, receptfria och receptbelagda, du tagit mot smärtan och om de har reducerat din smärta.</p>	<table> <thead> <tr> <th>Medicin</th> <th>Effekt</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Medicin	Effekt		
Medicin	Effekt				
<p>Ange alla alternativa metoder som du använder eller har använt för att lindra din smärta.</p> <p>Då traditionella metoder inte fungerar är det många kvinnor som provar alternativa behandlingsmetoder som akupunktur, kiropraktisk medicin, biopatisk behandling. Berätta för din läkare om du tar några örter eller uppsöker alternativa behandlare och om dessa metoder är effektiva.</p>	<table> <thead> <tr> <th>Metod</th> <th>Effekt</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Metod	Effekt		
Metod	Effekt				

<b><i>Andra symptom</i></b>	<b><i>Ditt svar</i></b>
Mår du alltid illa vid menstruationen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej
Kräks du vid menstruationen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej
Har du ovanliga vaginala blödningar mellan dina menstruationer?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej
Gör det ont när du kissar eller har du blod i urinen mellan dina menstruationer?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej
Känner du dig svullen under din menstruation eller vid andra tidpunkter?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej
Har du haft problem med att du går upp eller ner i vikt?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej
Känner du dig trött eller utmattad?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej

***Andrea Mankoski's Smärtskala***

0	Smärtfri	Ingen medicin nödvändig
1	Mycket lite obehag – möjligtvis svag, stickande smärta	Ingen medicin nödvändig
2	Lite obehag – möjligtvis stark, stickande smärta	Ingen medicin nödvändig
3	Tillräcklig stark för att vara distraherande	Milda smärtstillande preparat (t.ex. aspirin, ibuprofen)
4	Kan ignoreras om du har mycket att göra (t.ex. arbete) men fortfarande distraherande	Milda smärtstillande preparat som tar bort smärtan i 3-4 timmar
5	Kan inte ignoreras i mer än 30 minuter	Milda smärtstillande preparat som tar bort smärtan i 3-4 timma
6	Kan inte ignoreras någon längre tid, men du kan fortfarande arbeta och delta i sociala aktiviteter	Starkare smärtstillande preparat som reducerar smärtan 3-4 timmar (t.ex. Codein, Vicodin)
7	Gör det svårt att koncentrera dig, påverkar din sömn. Du kan fortfarande fungera om du anstränger dig. Starkare smärtstillande preparat hjälper bara till en viss del.	Starkaste smärtstillande preparaten tar bort smärtan (t.ex. Oxycontin, Morfin)
8	Fysisk aktivitet är kraftigt begränsad. Du kan läsa och samtala om du anstränger dig. Illamående och yrsel tillkommer som smärtfaktorer	Starkare smärtstillande preparat är minimalt effektiva. Starkaste preparaten reducerar smärtan 3-4 timmar.
9	Kan inte prata – gråter och stönar okontrollerbart – nära delirium	Starkaste smärtstillande preparaten är bara partiellt effektiva.
10	Medvetslöshet. Smärtan gör att du svimmar.	Starkaste smärtstillande preparaten är bara partiellt effektiva.

### *Exempel på en smärtdagbok*

Datum	Dag i menstruationscykeln	Aktiviteter och motion	Smärtnivå (skala 1-10, se ovan)	Typ och placering av smärta och andra symptom	Hur länge varade smärtan	Tagen medicin och hur effektiv den var
15 / 3	Dag 4	30 minuters morgonpromenad	3	Kramp och tryck precis under naveln  Diarré efter lunch	2 timmar	Panodil  Mild effekt

### *Att Diskutera med din Läkare*

Det kan vara kännas obehagligt att diskutera underlivssmärter och andra gynekologiska problem med sin läkare. Tonåringar är speciellt självmedvetna då de går till en gynekolog. Men det är extremt viktigt att du noggrant förklarar dina symptom och är fullständigt öppen och ärlig med allt som bekymrar dig även om du tycker att det är lite genant. Att du ger korrekt information om dina symptom är nödvändigt för att läkaren ska kunna göra en rätt bedömning av ditt tillstånd. När du gör det, hjälper du till med att få en korrekt diagnos och rätt behandling.