



### Förberedande frågor inför ett läkarbesök

Många endometriosdrabbade har gått länge med sina symtom och träffar ofta flera läkare innan man tas på allvar. Föräldrar, vänner och läkare kanske har avfärdat dina symtom som normala. Det tar än idag i snitt åtta år att få sin endometriosdiagnos.

För att vara säker på att läkaren får all information som hen behöver för att kunna utforma en behandlingsplan åt dig är det bra att vara välförberedd.

Som hjälp inför besöket kan du skriva ut detta dokument och svara på frågorna och ta med dig till läkaren.

### 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.

Läkarens fråga	Ditt svar	
När fick du din första menstruation?		
När hade du din senaste menstruation?		
Hur länge varar din menstruation?		
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?		
Vilka mediciner, preventivmedel, hormoner eller andra tillskott tar du på regelbunden basis?  Ange dosering och hur ofta du tar dem	Medicin	Dos
Ange tidigare sjukdomar och om du har opererats tidigare	Sjukdom/operation	Datum



Ange sjukdomar hos din närmaste familj		
Ange alla kända allergier		
Röker/snusar du?  Om ja, ange hur mycket och ofta?		
Dricker du alkohol?  Om ja, ange hur mycket och ofta?		

**Läkaren ställer ofta också specifika frågor kring din smärta**

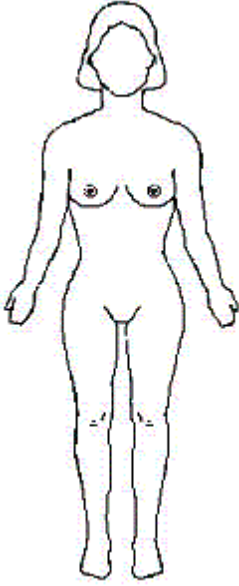
Frågor rörande din smärta	Ditt svar
Har du ont i samband med din menstruation? (Ringa in ditt svar)  Försök att känna igen dina smärtor. Det är viktigt att berätta för din läkare om du har ont hela tiden under menstruationen eller om smärtorna kommer och går. Dessa frågor är lättast att besvara genom att föra en smärtdagbok. 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).	Ja      Nej      Ibland



# ENDOMETRIOS FÖRENINGEN

<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 eller efteråt.</p>	<p>Ja      Nej      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 med endometrios 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>Ja      Nej      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 och /eller diarré</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 endometrios har mer ont vid krävande fysisk ansträngning. Smärtan kan förvärras vid menstruation.</p> <p>När startade dina smärtor?</p>	<p>Ja      Nej      Ibland</p> <p><input type="checkbox"/> Smärtorna vid träning blir värre vid menstruationen</p> <p>Smärtan startade för _____ år sedan</p> <p>Smärtan startade nyligen När? _____</p>



<p>Var sitter smärtan?</p> <p>När du svarar på denna fråga så visa eller beskriv området på kroppen som är påverkat.</p> <p>En del läkare ger dig ett diagram, t.ex. det du ser här, i vilket du kan markera områdena där du känner smärta.</p>	
<p>Vilken typ av smärta har du?</p> <p>När du beskriver din smärta, använd ord som bäst beskriver hur du upplever den. Endometriosmärta beskrivs ofta som brännande, skärande, tryckande, pulserande, krampartade, skarpa och huggande</p>	<p>Ord som beskriver min smärta:</p>
<p>Hur allvarlig är smärtan?</p> <p>Det finns många sätt att beskriva detta på. T.ex. kan du använda adjektiv som outhärdlig, allvarlig, moderat, mild.</p> <p>Du kan också använda en smärtskala som går från 1 (ingen smärta) till 10 (outhärdlig, du svimmar).</p> <p>Om det hjälper kan du referera till Mankoski's smärtskala (beskrivs längre ner i dokumentet)</p>	<p>Ord som beskriver hur allvarlig din smärta är:</p> <p>Smärta på en skala 1-10: _____</p>
<p>Hur många dagar i månader har du ont?</p> <p>Oftast kan det vara svårt att komma ihåg</p>	<p>Antal dagar/månad som jag har ont _____</p>



# ENDOMETRIOS FÖRENINGEN

<p>hur många dagar i månaden man har ont, man vill ju helst glömma smärtan när den väl släppt. Därför är en smärtdagbok bra så att du kan ge ett exakt besked om din smärta.</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 andra aktiviteter.</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 endometriosdrabbade har provat någon typ av smärtstillande tabletter och/eller antiinflammatorisk medicin. Berätta för din läkare om all medicin, receptfria och receptbelagda, du tagit mot smärtan och om de har reducerat den.</p>	<table border="1"><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>Många endometriosdrabbade provar även alternativa behandlingsmetoder som akupunktur, kiropraktik, homeopatisk medicin och TENS.</p>	<table border="1"><thead><tr><th>Metod</th><th>Effekt</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Metod	Effekt		
Metod	Effekt				



# ENDOMETRIOS FÖRENINGEN

Berätta för din läkare om du använder alternativa metoder om de är effektiva.		
---	--	--

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

## Mankoski's smärtskala

0	Smärtfri	Ingen medicin nödvändig
1	Mycket lite obehag – möjligtvis svag, stickande smärta	Ingen medicin nödvändig
2	Mycket obetydlig irritation - enstaka mindre stick/hugg av smärta	Ingen medicin nödvändig
3	Obetydlig irritation - enstaka kraftiga stick/hugg av smärta	Milda smärtstillande preparat tar bort all smärta (t.ex. paracetamol eller ibuprofen)



## ENDOMETRIOS FÖRENINGEN

4	Kan ignoreras om du har mycket att göra (t.ex. arbete) men fortfarande distraherande	Milda smärtstillande preparat tar bort smärtan i 3-4 timmar
5	Kan ignoreras om du är ordentligt engagerad i ditt jobb, men är fortfarande distraherande.	Milda smärtstillare tar bort smärtan i 3-4 timmar.
6	Kan inte ignoreras mer än 30 minuter	Milda smärtstillande medel dämpar smärtan i 3-4 timmar.
7	Kan inte ignoreras mer än korta stunder, men du kan fortfarande jobba och delta i sociala aktiviteter.	Starkare smärtstillande medel (kodein, morfinpreparat etc) dämpar smärtan i 3-4 timmar
8	Smärtan gör det svårt att koncentrera sig och stör sömnen. Du kan fortfarande fungera, men med ansträngning	Starkare smärtstillande medel är bara delvis effektiva.
9	Fysisk aktivitet starkt begränsad. Du kan läsa och konversera med ansträngning. Illamående och yrsel träder in som en del av smärtan.	Starkaste smärtstillande preparaten är bara delvis effektiva
10	Medvetlöshet. Smärtan gör att du svimmar	

### Exempel på en smärtdagbok

Datum	Dag i menstruationscykeln	Aktiviteter och motion	Smärtnivå (skala 1-10)	Typ och placering av smärta och andra symtom	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	2 timmar	Panodil Mild effekt