

Många endometriosisdrabbade upplever ofta gynekologundersökningen som mycket svår. Här kommer några enkla tips som kan underlätta för dig som läkare vid gyn-undersökning av endometriosisdrabbade patienter:

1. Berätta varför undersökningen behövs och vad som ska göras. Även om patienten gjort flertalet gyn-undersökningar genom åren är det ändå bra att få denna information som mental förberedelse.
2. Fråga innan undersökningen om patienten upplevt smärta under/efter tidigare gyn-undersökningar eller har ont just nu. Om patienten har ont eller brukar få ont kan det vara bra att diskutera detta, eventuellt kan det behövas någon form av smärtlindring för att undvika att ett smärtskov induceras av undersökningen.
3. Lyssna på patienten under hela undersökningen. Var lyhörd för eventuell smärta och avbryt eller ta en paus om det behövs istället för att bara fortsätta.
4. Berätta vad du gör och varför under hela undersökningen så att patienten är involverad – även om detta redan diskuterats innan.
5. Använd rikligt med glidmedel på handskbeklädda fingrar vid undersökningen. Många endometriospatienter står på mediciner som gör att slemhinnorna påverkas negativt och blir torra och sköra.
6. Om instrument av något slag används, se till att de inte är iskalla och berätta för patienten vad som ska användas.
7. Använd rikligt med glidmedel på ultraljudsstaven för vaginalt ultraljud. Tryck inte staven för hårt på diverse strukturer i buken då detta kan göra ont – återigen, prata med patienten.
8. Om patienten upplever en gyn-undersökning som jobbig eller smärtinducerande, erbjud cellprov samtidigt för att undvika onödig retning och smärta.
9. En del sjukhus har undervisning vilket är bra men ibland är det inte lämpligt att en oerfaren läkare/kandidat/student får utföra gyn-undersökningen om patienten har för mycket smärtor - respektera om patienten säger nej!
10. Berätta för patienten vad som setts under gyn-undersökningen och vad det innebär.