यदि आपको लगता है कि आपको एंडोमेट्रियोसिस हो सकता है, तो आवाज उठाएं

Endometriosis Australia

यह तथ्य पत्र उन लोगों के लिए है जिन्हें लगता है कि उन्हें एंडोमेट्रियोसिस हो सकता है। यह आपको एपॉइंटमेंट्स के दौरान बात करने, अपने लक्षणों को स्पष्ट रूप से समझाने और अपनी आवश्यकता की देखभाल के लिए पूछने में सहायता करता है - चाहे परीक्षण सामान्य हों या आपके लक्षणों को पहले महत्व न दिया गया हो।

अपनी ओर से आवाज उठाने से आपको अपनी आवश्यकता की देखभाल और समर्थन प्राप्त करने में मदद मिल सकती है। सक्रिय भूमिका निभाने से आपके स्वास्थ्य और देखभाल में अंतर आ सकता है।

एपॉइंटमेंट्स के लिए तैयारी करना

अपने एपॉइंटमेंट से पहले

- एंडोमेट्रियोसिस के बारे में विश्वसनीय सूचना स्रोतों से और अधिक जानकारी प्राप्त करें - इस तथ्य पत्र के अंत में यह अनुभाग देखें: सहायता और जानकारी कहाँ से प्राप्त करें।
- मूल बातें समझने से आपको प्रश्न पूछने और सूचित विकल्पों का चयन करने में मदद मिलेगी।
- CHARLI जैसी ऐप या एक लक्षण डायरी के माध्यम से अपने लक्षणों को ट्रैक रखें।
- अपने लक्षणों को लिखें - ये कब पैदा होते हैं, ये कैसे महसूस होते हैं, ये स्कूल, कार्य या आपके सामाजिक जीवन को कैसे प्रभावित करते हैं, और किन बातों से मदद मिलती है।
- प्रश्नों की एक सूची बनाएं, ताकि आपको याद रहे कि आप क्या पूछना चाहती हैं।
- समर्थन के लिए अभिभावक, दोस्त, पार्टनर या चुने हुए परिवार के सदस्य को साथ लाएं। वे नोट्स ले सकते हैं और चर्चा में शामिल हो सकते हैं।
- अपनी किसी भी जांच के परिणाम या स्कैन साथ लाएं।

आपके एपॉइंटमेंट के दौरान

- इस बात के उदाहरण दें कि दर्द और अन्य लक्षण आपके दैनिक जीवन को कैसे प्रभावित करते हैं, न कि केवल यह कि दर्द कहाँ होता है। उदाहरण के लिए: 'मेरा दर्द काम/पढ़ाई/घर पर काम करने में मुश्किल पैदा करता है'।
- यदि प्रासंगिक हो, तो अपने सर्वनाम और अपने शरीर के लिए अपनी पसंद के शब्दों को साझा करें।
- अपने डॉक्टर से बातों को स्पष्ट रूप से समझाने और लिखने के लिए कहें।
- यदि आपको कोई बात समझ नहीं आती है, तो आप कह सकती हैं: 'क्या आप इसे किसी और तरीके से समझा सकते/ती हैं?'
- यदि आपको लगता है कि आपके साथ जल्दबाजी की जा रही है या आपको सुना नहीं जा रहा है, तो आप कह सकती हैं: 'आगे बढ़ने से पहले मैं इस बारे में पूरी तरह से समझना चाहूंगी।'
- जाने से पहले यह पूछें कि आगे क्या होगा - परीक्षण, उपचार या फॉलो अप।

अपने एपॉइंटमेंट के बाद

- अपने नोट्स पढ़ें और इस बात की जांच करें कि आपको आगे क्या करने की आवश्यकता है।
- यदि आवश्यक हो, तो फॉलो-अप एपॉइंटमेंट लें।
- यदि आपको लगता है कि आपकी चिंताओं को सुना नहीं गया है या आपकी स्थिति में सुधार नहीं हो रहा है, तो दूसरी राय लें।

अपने डॉक्टरों के साथ बात करना

स्पष्ट रूप से चर्चा शुरू करें

'एंडोमेट्रियोसिस' शब्द का उपयोग करें, ताकि चर्चा को केंद्रित करने में मदद मिल सके और आप दिखा सकें कि आप सूचित हैं:

- 'क्या मेरे लक्षण एंडोमेट्रियोसिस से संबंधित हो सकते हैं? यह पता लगाने में हमें कौन से परीक्षणों से मदद मिल सकती है?'
- 'मैंने सुना है कि एंडोमेट्रियोसिस की जांच के लिए अक्सर पेल्विक अल्ट्रासाउंड का उपयोग किया जाता है। यदि यह सामान्य बात है, तो क्या इसका अर्थ है कि मुझे एंडोमेट्रियोसिस नहीं है?'

इस बारे में बताएं कि लक्षणों से आपका जीवन कैसे प्रभावित होता है

डॉक्टरों को न केवल लक्षणों, बल्कि प्रभाव को भी जानने की आवश्यकता होती है। संक्षिप्त, विशिष्ट वाक्यों का उपयोग करें, जैसे:

- 'मैं अपने दर्द के कारण कक्षा में पूरे समय के लिए बैठ नहीं पाती हूँ।'
- 'मैं दर्द के कारण महीने में कम से कम दो बार स्कूल/काम से चूक जाती हूँ।'
- 'मैंने दर्द के कारण व्यायाम करना बंद कर दिया है।'
- 'जब मुझे दर्द होता है, तो मैं अच्छी तरह से सो नहीं पाती हूँ।'

'मैं' के साथ वाक्यों का प्रयोग करें

इससे आपको अपनी आवश्यकताओं को सम्मानपूर्वक और स्पष्ट रूप से व्यक्त करने में मदद मिलती है:

- 'मुझे चिंता है कि मेरा दर्द ठीक नहीं हो रहा है।'
- 'मैं निर्णय लेने से पहले अपने सभी विकल्पों को समझना चाहूंगी।'
- 'मैं जानना चाहती हूं कि हम अभी कौन से परीक्षण शुरू कर सकते हैं और वे क्या दिखा सकते हैं और क्या नहीं दिखा सकते हैं?'

विशेषज्ञता आवश्यकता के बारे में केंद्रित रहें

'मैंने पढ़ा है कि दैनिक गतिविधियां करने से रोकने वाला गंभीर दर्द सामान्य नहीं होता है। क्या मुझे ऐसे स्त्री-रोग विशेषज्ञ के पास दिखाने के लिए रेफरल मिल सकता है, जिन्हें एंडोमेट्रियोसिस में अनुभव है?'

दर्द से राहत के बारे में पूछें

यह स्पष्ट करें कि आप परीक्षण के परिणामों या रेफरल की प्रतीक्षा करते समय दर्द का प्रबंधन करना चाहती हैं:

- 'मैं यह समझती हूँ कि आप दर्द के साथ बहुत सारे रोगियों को देखती हैं, लेकिन मेरे लक्षण मेरे दैनिक जीवन को प्रभावित कर रहे हैं। क्या हम इस बारे में बात कर सकते हैं कि इनके पीछे क्या कारण हो सकते हैं?'
- 'परीक्षण के परिणामों या रेफरल की प्रतीक्षा करने के दौरान क्या हम दर्द के प्रबंधन की योजना बना सकते हैं?'

यदि आपको लगता है कि आपकी चिंताओं को सुना नहीं जा रहा है

आवाज उठाना मुश्किल हो सकता है, लेकिन आप कह सकती हैं:

- 'मुझे चिंता है कि मुझे एंडोमेट्रियोसिस हो सकता है। मैंने पढ़ा है कि निदान में लंबा समय लग सकता है। मैं देरी होने से बचना चाहती हूँ।'
- 'अगर आपको लगता है कि यह एंडोमेट्रियोसिस नहीं है, तो क्या आप मुझे समझा सकते/ती हैं कि मेरे लक्षणों का और क्या कारण हो सकता है?'

जब आवाज उठाना आसान नहीं होता है

आपको कई कारणों की वजह से अपने लक्षणों या आवश्यकताओं के बारे में आवाज उठाना मुश्किल लग सकता है, जैसे भाषाई या सांस्कृतिक अंतर या पूर्व में स्वास्थ्य देखभाल अनुभव।

आप ये कर सकती हैं:

- अकेले बोलने में सहज महसूस न करने पर किसी सहायक व्यक्ति को साथ लाएं, जैसे माता/पिता, दोस्त, पार्टनर या चुने हुए परिवार के सदस्य
- आप जो कहना चाहती हैं, उसे लिखें और अपने डॉक्टर को दें
- एपॉइंटमेंट से पहले अभ्यास करें कि आप क्या कहना चाहती हैं।

पक्ष-समर्थन करते समय स्वयं अपनी देखभाल करना

आवाज उठाना सशक्त बनाने वाला हो सकता है, लेकिन इससे थकावट भी महसूस हो सकती है।

जब आपको आवश्यकता हो तो आराम करें, और आपके अनुभव को मान्यता न देने वाले लोगों के साथ सीमाएँ तय करें। परामर्शदाता, मनोवैज्ञानिक या पियर सपोर्ट समूह के साथ बात करें।

सही देखभाल प्राप्त करना

- अपने जीपी से एक स्त्री-रोग विशेषज्ञ के लिए रेफरल मांगें, जिनके पास एंडोमेट्रियोसिस की विशेषज्ञता है। आप एक पेल्विक पेन क्लिनिक में भी जा सकती हैं। सही स्वास्थ्य पेशेवर को ढूंढने से बड़ा अंतर आ सकता है।
- अपने पास कागज़ातों की प्रतियाँ रखें, जिसमें रेफरल, जांच परिणाम और उपचार योजनाएं शामिल हैं।
- अगर आपको लगता है कि आपकी बात सुनी नहीं जा रही है या आपकी स्थिति में सुधार नहीं हो रहा है, तो दूसरी राय लें।
- आपके पास सुरक्षित, सम्मानजनक और सूचित देखभाल प्राप्त करने का अधिकार है।
- आपकी देखभाल वर्तमान साक्ष्य पर आधारित होनी चाहिए और आपकी स्थिति के अनुरूप होनी चाहिए।

अपने स्कूल, कार्यस्थल और अपने समुदाय में पक्ष-समर्थन करना

स्कूल या विश्वविद्यालय में

अनुकूलनशील उपस्थिति, एसाइनमेंट्स के लिए अतिरिक्त समय या आराम के लिए अंतरालों जैसे समायोजनों के लिए पूछें।

कार्यस्थल में

- अपने प्रबंधक या मानव संसाधन (एचआर) से अनुकूलनशील घंटों, घर से काम करने के विकल्पों या किसी शांत स्थान को एक्सेस करने जैसे समायोजनों के बारे में बात करें।
- आपको केवल उन लोगों के साथ जानकारी साझा करने की आवश्यकता है, जिनपर आपको भरोसा है और जिन्हें बताने में आप सहज महसूस करती हैं।
- अपने एचआर या सकुशलता प्रबंधक को एंडोथ्राइव कार्यस्थल कार्यक्रम के बारे में बताएं। वर्क सेफ के पास एंडोमेट्रियोसिस-ग्रस्त कर्मचारियों के समर्थन के लिए एक तथ्य पत्रक भी है।

परिवार और दोस्तों के साथ

- दूसरों को अपने अनुभव के बारे में बताने से उन्हें यह समझने में मदद मिल सकती है कि आपको क्या अनुभव हो रहा है। आपको आश्चर्य हो सकता है कि कितने सारे अन्य लोगों की कहानियाँ या लक्षण आपके जैसे ही हैं।
- खुले तरीके से बात करने के माध्यम से एंडोमेट्रियोसिस के बारे में शर्मिंदगी कम हो सकती है और आपको कम अकेला महसूस होने में मदद मिल सकती है।

Endometriosis Australia

endoaustralia.org

© Endometriosis Australia LTD 2026

सहायता कहां से प्राप्त करें और जानकारी कैसे प्राप्त करें: