

Pagsasalita kung sa tingin mo ay maaaring mayroon kang endometriosis



Ang fact sheet na ito ay para sa mga tao na sa tingin nila ay maaaring mayroon silang endometriosis. Nakakatulong na magsalita habang nasa mga appointment, malinaw na ipaliwanag ang iyong mga sintomas, at tanungin ang tungkol sa mga pangangalaga na kinakailangan mo – kahit normal ang mga pagsusuri o binalewala na noon ang iyong mga sintomas.

Ang pagsasalita para sa iyong sarili ay maaaring makatulong sa iyo na makuha ang pangangalaga at suporta na kailangan mo. Ang pagsasagawa ng aktibong papel ay mahalaga sa iyong kalusugan at pangangalaga.

Paghahanda sa mga appointment

Bago ang iyong appointment

- Dagdagan ang kaalaman tungkol sa endometriosis mula sa mga mapagkakatiwalaang mapagkukunan ng impormasyon – tingnan ang Saan makakuha ng tulong at impormasyon sa huling bahagi ng fact sheet na ito.
- Ang pag-unawa sa mga pangunahing kaalaman ay makakatulong sa iyo na magtanong at makagawa ng mga pagpili na may sapat na kaalaman.
- Manmanan ang iyong mga sintomas sa pamamagitan ng isang app na tulad ng [CHARLI](#) o isang symptom diary.
- Isulat ang iyong mga sintomas – kailan nangyayari ang mga ito, ang pakiramdam ng mga ito, paano nakakaapekto ang mga ito sa paaralan, sa trabaho o sa iyong pakikisalamuha, at kung ano ang nakakatulong.
- Gumawa ng isang listahan ng mga tanong upang matandaan mo kung ano ang gusto mong tanungin.
- Magdala ng isang magulang, kaibigan, kasintahan o piniling miyembro ng pamilya upang tumulong. Maaari silang magtala at sumali sa talakayan.
- Dalhin ang anumang mga resulta ng pagsusuri o mga scan na mayroon ka.

Sa panahon ng iyong appointment

- Magbigay ng mga halimbawa kung paano naaapektuhan ng kirot at iba pang mga sintomas ang iyong pang-araw-araw na buhay, hindi lamang kung saang banda ang masakit. Halimbawa: 'Nahihirapan akong magtrabaho/mag-aral/gumawa ng mga bagay-bagay sa bahay dahil sa kirot ko.'
- Kung naangkop, ibahagi ang iyong mga pantawag (pronouns) at mga salita na mas gusto mo para sa iyong katawan.
- Hilingin mula sa iyong doktor na malinaw na ipaliwanag ang mga bagay-bagay at isulat ang mga ito.
- Kung mayroon kang hindi naiintindihan, maaari mong sabihing: 'Maaari mo bang ipaliwanag iyan sa ibang paraan?'
- Kung sa tingin mo ay minamadali ka o parang hindi ka naririnig, maaari mong sabihing: 'Gusto kong matapos na ipaliwanag ito bago tayo magpatuloy.'
- Bago ka aalis, tanungin kung ano ang susunod na magyari – mga pagsusuri, pagpapagamot o pag-follow up.

 Endometriosis Australia

Pagkatapos ng iyong appointment

- Basahin ang iyong mga isinulat at tingnan kung ano ang susunod mong kailangang gawin.
- Gumawa ng isang follow-up appointment kung kinakailangan.
- Kumuha ng pangalawang opinyon kung sa tingin mo ay hindi naririnig ang iyong mga pag-aalala o hindi bumubuti ang iyong kondisyon.

Pakikipag-usap sa iyong mga doktor

Umpisahan ang usapan nang malinaw

Gamitin ang salitang 'endometriosis' upang makatulong na tutukan ang talakayan at ipakita na ikaw ay may kamalayan:

- 'Maaari bang may kinalaman sa endometriosis ang aking mga sintomas? Anong mga pagsusuri ang makakatulong sa atin naalaman ito?'
- 'Narinig ko na ang isang pelvic ultrasound ay kadalasang ginagamit upang mahanap ang endometriosis. Kung normal ito, nangangahulugan ba na wala akong endometriosis?'

Ilarawan kung paano naaapektuhan ng mga sintomas ang iyong buhay

Kailangang malaman ng mga doktor ang epekto, hindi lamang ang mga sintomas. Gumamit ng maikli at tiyak na pahayag na kagaya ng:

- 'Ang aking kirot ay nagpapatigil sa akin na manatili sa kabuuan ng klase.'
- 'Nakakaligtaan ko ang pag-aaral/trabaho ng hindi bababa sa dalawang beses bawat buwan dahil sa sakit.'
- 'Tumigil na ako sa pag-eehersisyo dahil sa kirot.'
- 'Hindi ako nakakatulog nang mahimbing kapag nasasaktan ako.'

Gamitin ang mga pahayag na 'ako'

Ang mga ito ay nakakatulong na ipahayag ang iyong mga kinakailangan nang may paggalang at malinaw:

- 'Nakakaramdam ako ng pag-aalala na hindi gumagaling ang aking kirot.'
- 'Nais kong maibigang ipaliwanag ang lahat ng aking mga mapagpipilian bago makapagpasya.'
- 'Nais kong malaman kung aling mga pagsusuri ang maaari nating umpisan na ngayon at kung ano ang maaari at hindi nila maaaring ipakita?'

Maging partikular tungkol sa pangangailangan ng kadalubhasaan

'Nabasa ko na ang matinding kirot na pumipigil sa iyo na makapagsagawa ng mga pang-araw-araw na gawain ay hindi normal. Maaari ba akong kumuha ng referral (pagkonsulta) sa isang gynaecologist na may karanasan sa endometriosis?'

Magtanong tungkol sa pantanggal ng sakit

Maging malinaw na gusto mo ng pamamahala ng sakit habang naghihintay ka ng resulta ng pagsusuri o sa isang referral:

- 'Naiintindihan ko na tinitingnan mo ang maraming mga pasyente na may kirot, ngunit ang aking mga sintomas ay nakakaapekto sa aking pang-araw-araw na buhay.. Maaari ba nating pag-usapan kung ano ang maaaring nagdudulot ng mga ito?'
- 'Habang nihihintay natin ang mga resulta ng pagsusuri o ng isang referral, pwede ba tayong gumawa ng isang plano para sa pamamahala ng sakit?'

Kung sa tingin mo ay hindi naririnig ang iyong mga pag-aalala

Maaaring mahirap na magsalita, ngunit maaari mong sabihin:

- 'Ako ay nag-aalala na maaaring may endometriosis ako. Nabasa ko na maaaring magtatagal ang diagnosis. Gusto kong iwasan ang mga pagkaantala.'
- 'Kung sa tingin mo ay hindi ito endometriosis, maaari mo bang ipaliwanag kung ano pa ang dahilan ng mga sintomas ko?'

Kapag mahirap ang magsalita

Maaaring nahihirapan kang sabihin ang tungkol sa iyong mga sintomas o mga kinakailangan dahil sa maraming mga kadahilanan, tulad ng wika o mga pagkakaiba ng kultura o mga nakaraang karanasan sa pangangalaga ng kalusugan.

Maaari mong:

- magdala ng isang tagasuporta tulad ng isang magulang, kaibigan, kasintahan o piniling miyembro ng pamilya kung hindi ka komportableng mag-isa na magsalita
- isulat ang gusto mong sabihin at ibigay ito sa iyong doktor
- mag-ensayo sa gusto mong sasabihin bago ang appointment.

Pangangalaga sa iyong sarili habang nagtataguyod



Ang pagsasalita ay maaaring nakakapagpasigla, ngunit maaari itong nakakapagod.

Magpahinga ka kung kinakailangan mo, itakda ang limitasyon sa mga taong nagbabalewala sa iyong karanasan. Makipag-usap sa isang counsellor, psychologist o grupo ng suporta sa kapwa.

 **Endometriosis
Australia**

Pagkuha ng tamang pangangalaga

- Humingi mula sa iyong GP (doktor) ng isang referral sa isang gynaecologist na espesyalista sa endometriosis. Maaari ka ring bumisita sa isang [pelvic pain clinic \(klinika ng sakit sa balakang\)](#). Ang paghahanap ng tamang propesyonal sa kalusugan ay makakapagbigay ng malaking kabutihan.
- Isantabi ang mga kopya ng mga papeles, kabilang ang mga referral, mga resulta ng pagsusuri at mga plano ng pagpapagamot.
- Kumuha ng pangalawang opinyon kung sa tingin mo ay hindi ka naririnig o hindi bumubuti ang iyong kondisyon.
- Mayroon kang karapatan para sa ligtas, magalang at may kamalayang pangangalaga.
- Dapat na ang iyong pangangalaga ay batay sa kasalukuyang ebidensya at pinasadya sa iyong kalagayan.

Pagtataguyod sa paaralan, trabaho at sa iyong komunidad

Sa paaralan o pamantasan

Humingi ng mga pagsasaayos tulad ng madaling napapalitan na mga araw ng pagpasok, karagdagang panahon para sa mga takdang-aralin o mga panahon ng pamamahinga.

Sa trabaho

- Makipag-usap sa iyong manager o human resources (HR) tungkol sa mga pagsasaayos tulad ng mga oras na madaling napapalitan, mga opsyon na magtrabaho sa bahay o paggamit ng isang tahimik na lugar.
- Kailangan mo lamang na ibahagi ang impormasyon sa mga taong napagkakatiwalaan mo at nararamdamang komportableng sabihin.
- Sabihin sa iyong HR o wellbeing manager (manager ng kagalingan) ang tungkol sa programa sa trabaho na EndoThrive. Mayroon ring mga factsheet ang Work Safe para sa pagsuporta sa mga manggagawa na may endometriosis.

Sa pamilya at mga kaibigan

- Ang pagsasabi sa mga iba tungkol sa iyong karanasan ay nakakatulong sa kanila na maunawaan kung ano ang dinadanas mo. Maaari kang mabigla kung gaano karami ang mayroon ding katulad na mga kuwento o mga sintomas.
- Ang lantaran na pakikipag-usap ay maaaring makakabawas sa dungis ng endometriosis at makakatulong sa iyo na makakaramdam na hindi masyadong nag-iisa.