

## اگر فکر می‌کنید ممکن است مبتلا به اندومتریوز باشید، درباره آن صحبت کنید

این برگه اطلاعاتی ویژه افرادی است که فکر می‌کنند ممکن است مبتلا به اندومتریوز باشند. این به شما کمک می‌کند تا در طول قرار ملاقات‌ها آن را بیان کنید، علائم خود را واضح توضیح دهید و مراقبت‌های مورد نیاز خود را درخواست کنید - حتی اگر نتیجه‌ی آزمایش‌ها طبیعی باشند یا علائم شما در گذشته نادیده گرفته شده باشند.

حرف زدن از خودتان می‌تواند به شما کمک کند مراقبت و حمایتی که نیاز دارید را دریافت کنید. ایفای نقش فعال می‌تواند در سلامت و مراقبت شما تفاوت ایجاد کند.

### بعد از قرار ملاقات شما

- یادداشت‌های خود را مرور کنید و بررسی کنید در مرحله بعد چه کاری باید انجام دهید.
- در صورت نیاز، برای پیگیری بعدی وقت ملاقات بگیرید.
- اگر احساس می‌کنید نگرانی‌های‌تان شنیده نشده یا وضعیت‌تان بهبود نیافته است، نظر پزشک دیگری را جویا شوید.

## آماده شدن برای قرار ملاقات‌ها

### قبل از قرار ملاقات خود

- در منابع اطلاعاتی معتبر، بیشتر درباره اندومتریوز بیاموزید - در انتهای این برگه اطلاعاتی بخش از کجا می‌توان کمک و اطلاعات دریافت کرد را ببینید.
- فهمیدن اصول اولیه به شما کمک می‌کند سوالاتی بپرسید و انتخاب‌های آگاهانه‌ای داشته باشید.
- علائم خود را با برنامه‌ای مثل **CHARLI** یا دفترچه یادداشت علائم، پیگیری کنید.
- علائم خود را بنویسید - چه زمانی اتفاق می‌افتند، چه احساسی دارید، چگونه بر مدرسه، محل کار یا زندگی اجتماعی شما تأثیر می‌گذارد و چه چیزی کمک می‌کند.
- یک فهرست سوال تهیه کنید تا سوال‌هایی که می‌خواهید بپرسید را به یاد داشته باشید.
- یکی از والدین، دوستان، شریک زندگی یا یکی از اعضای خانواده را برای پشتیبانی همراه خود بیاورید. آنها می‌توانند یادداشت‌برداری کنند و در گفتگو شرکت کنند.
- نتایج همه آزمایش‌ها یا اسکن‌هایی که انجام داده‌اید را همراه داشته باشید.

## صحبت با پزشکان شما

### مکالمه را واضح شروع کنید

از کلمه «اندومتریوز» برای کمک به تمرکز بحث و نشان دادن مطلع بودن خود، استفاده کنید:

- «آیا علائم من می‌تواند مربوط به اندومتریوز باشد؟ چه آزمایش‌هایی می‌توانند به ما در فهمیدن آن کمک کنند؟»
- «من شنیده‌ام که اغلب از سونوگرافی لگن برای تشخیص اندومتریوز استفاده می‌شود. اگر طبیعی باشد، یعنی من اندومتریوز ندارم؟»

### شرح دهید که چگونه این علائم بر زندگی شما تأثیر می‌گذارند

پزشکان باید تأثیر آن را بدانند، نه فقط علائم را. از جملات کوتاه و خاص مانند موارد زیر استفاده کنید:

- «درد من مانع نشستن سر کلاس می‌شود.»
- «من حداقل ماهی دو بار به علت درد به مدرسه/محل کار نمی‌روم.»
- «من به خاطر درد، ورزش را کنار گذاشته‌ام.»
- «وقتی درد دارم نمی‌توانم خوب بخوابم.»

### از جملات با فاعل «من» استفاده کنید

آنها به شما کمک می‌کنند نیازهای خود را با احترام و وضوح بیان کنید:

- «من نگران هستم که چرا درد من بهبود پیدا نمی‌کند.»
- «دوست دارم قبل از تصمیم‌گیری، تمام گزینه‌های خود را بدانم.»
- «می‌خواهم بدانم کدام آزمایش‌ها را الان می‌توانیم شروع کنیم و آنها چه چیزهایی را می‌توانند و یا نمی‌توانند نشان دهند؟»

### در مورد نیاز به تخصص، دقیق باشید

«من جایی خوانده‌ام که درد شدیدی که مانع فعالیت‌های روزانه شما شود، طبیعی نیست.» آیا می‌توانید من را به یک متخصص زنان ارجاع دهید که در زمینه اندومتریوز تجربه دارد؟

### در طول قرار ملاقات شما

- علاوه بر محل درد، مثال‌هایی از چگونگی تأثیر درد و سایر علائم بر زندگی روزمره خود، ارائه دهید. برای مثال: «این درد کار کردن/مطالعه کردن/انجام کارهای خانه را برای من سخت می‌کند.»
- اگر لازم بود، ضمائم و کلماتی که برای بدن‌تان ترجیح می‌دهید را به اشتراک بگذارید.
- از پزشک خود بخواهید مسائل را واضح توضیح دهد و آنها را یادداشت کنید.
- اگر چیزی را متوجه نشدید، می‌توانید بگویید: «امکان دارد آن را به طور دیگری توضیح دهید؟»
- اگر حس می‌کنید عجله دارند، یا به شما گوش نمی‌دهند، می‌توانید بگویید: «قبل از اینکه ادامه بدهیم، می‌خواهم توضیح این موضوع رو تمام کنم.»
- قبل از رفتن، بپرسید که مرحله بعدی چیست - آزمایش، درمان یا پیگیری.

## درباره تسکین درد سوال کنید

روشن و واضح بگویید که تا زمان دریافت نتیجه آزمایش‌ها یا ارجاع به متخصص، به مدیریت و کنترل درد نیاز دارید

- «می‌فهمم که شما بیمار آن زیادی را با درد می‌بینید، اما علائم من بر زندگی روزمره تأثیر گذاشته است.» می‌توانیم درباره علت احتمالی آنها، صحبت کنیم؟
- «در مدتی که منتظر نتایج آزمایش یا معرفی‌نامه هستیم، آیا می‌توانیم برای مدیریت درد برنامه‌ریزی کنیم؟»

اگر احساس می‌کنید که نگرانی‌های تان شنیده نمی‌شود

شاید دفاع از خود سخت باشد، اما می‌توانید بگویید:

- «من نگرانم که شاید آندومتریوز داشته باشم.» من جایی خوانده‌ام که تشخیص می‌تواند مدت زیادی طول بکشد. می‌خواهم از تأخیر جلوگیری کنم.
- «اگر فکر می‌کنید آندومتریوز نیست، می‌توانید توضیح دهید چه چیز دیگری می‌تواند باعث علائم من شود؟»

## دریافت مراقبت‌های مناسب

- از پزشک عمومی خود بخواهید شما را به متخصص زنان و زایمانی ارجاع دهد که در زمینه آندومتریوز تخصص دارد. همچنین می‌توانید به یک کلینیک درد لگن مراجعه کنید. پیدا کردن یک متخصص سلامت مناسب می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.
- کپی مدارک، مثل معرفی‌نامه‌ها، نتایج آزمایش‌ها و برنامه‌های درمانی را نگه دارید.
- اگر احساس می‌کنید که به حرف‌هایتان گوش داده نمی‌شود یا وضعیت تان بهبود نمی‌یابد، نظر پزشک دیگری را جویا شوید.
- شما حق دارید از مراقبت ایمن، محترمانه و آگاهانه بهره‌مند شوید.
- مراقبت شما باید بر اساس شواهد موجود و متناسب با وضعیت شما باشد.

## حمایت و پشتیبانی در مدرسه، محل کار و جامعه

### در مدرسه یا دانشگاه

درخواست تسهیلاتی مانند حضور منعطف، زمان اضافی برای تکالیف یا استراحت کنید.

### در محل کار

- با مدیر یا منابع انسانی خود درباره تسهیلاتی مانند ساعات کاری منعطف، گزینه‌های کار از خانه یا دسترسی به یک فضای آرام صحبت کنید.
- شما فقط باید اطلاعات را با افرادی به اشتراک بگذارید که به آنها اعتماد دارید و در بیان آنها احساس راحتی می‌کنید.
- به مدیر منابع انسانی یا مدیر رفاه خود در مورد برنامه محل کار EndoThrive اطلاع دهید. Work Safe نیز یک برگه اطلاعاتی برای حمایت از کارمندان مبتلا به آندومتریوز دارد.

### با خانواده و دوستان

- گفتن تجربه‌تان به دیگران می‌تواند به آنها کمک کند بفهمند شما چه چیزی را تجربه می‌کنید. ممکن است از اینکه چند نفر دیگر داستان‌ها یا علائم مشابهی دارند، شگفت‌زده شوید.
- صحبت کردن آزادانه می‌تواند انگ اجتماعی در مورد آندومتریوز را کاهش دهد و به شما کمک کند کمتر احساس تنهایی کنید.

## وقتی حرف‌زدن از خودتان آسان نیست

ممکن است به دلایل زیادی، مانند تفاوت‌های زبانی یا فرهنگی یا تجربیات گذشته در زمینه مراقبت‌های بهداشتی، بیان علائم یا نیازهای تان دشوار باشد.

شما می‌توانید:

- اگر وقتی تنها هستید نمی‌توانید راحت صحبت کنید، یک فرد پشتیبان مانند والدین، دوست، شریک زندگی یا یکی از اعضای خانواده را همراه خود بیاورید.
- چیزی که می‌خواهید بگویید را بنویسید و به پزشک خود بدهید
- قبل از قرار ملاقات، آنچه که می‌خواهید را بگویید تمرین کنید.



## مراقبت از خود در حین دفاع

دفاع از خود و بیان نیازها می‌تواند هم حس قدرت بدهد و هم خسته‌کننده باشد.

هر وقت نیاز داشتید، استراحت کنید و با افرادی که تجربیات شما را نادیده می‌گیرند، مرز تعیین کنید. با یک مشاور، روانشناس یا گروه حمایتی همسالان صحبت کنید.

endoaustralia.org

© Endometriosis Australia LTD 2026

Endometriosis  
Australia

از کجا می‌توان کمک گرفت و اطلاعات کسب کرد: