Pagkuha ng pangangalaga para sa endometriosis

Ang papel pangkaalaman na ito ay nagpapaliwanag kung paano makakuha ng pangangalaga sa endometriosis sa Australia, mula diagnosis hanggang pagpapagamot. Sinasaklawan nito kung sino ang maaaring kasangkot sa iyong pangangalaga, ang pagpapagamot na maaaring ialok sa iyo, ano ang maaaring mangyari kung mapupunta ka sa ospital, at mga paraan upang mapangasiwaan ang mga gastusin sa kalusugan. Ang impormasyon ay batay sa Australian Living Evidence Guideline: Endometriosis.

Endometriosis Australia

Sino ang maaaring kasangkot sa iyong pangagalaga?

Ang pangangalaga sa endometriosis ay karaniwang kinabibilangan ng isang pangkat ng mga propesyonal sa kalusugan, kabilang ang:

General practitioner (GP o doktor ng pamilya)

Ang GP ay ang kadalasang unang tao na titingin sa iyo para pangangalaga ng endometriosis. Maaari silang tutulong na mapangasiwaan ang mga sintomas, magreseta ng mga gamot para sa kirot, makipag-ayos ng mga pagsusuri at ikonsulta ka sa mga kaalyado na propesyonal sa kalusugan at mga espesyalista. Maaari kang matingnan ng iyong GP nang personal, sa pamamagitan ng telepono o sa pamamagitan ng video (telehealth).

Mga espesyalista

Maaaring bayaran ng Medicare ang lahat ng mga gastusin o bahagi ng gastusin. Kailangan mong bayaran ang kakulangan (difference), na tinatawag na “gap”. Maaaring tulungang bayaran ng private health insurance ang bahagi ng iyong pangangalaga.

Maaari kang magpatingin sa:

- Gynaecologist – nakakatulong sa kalusugang reproduktibo at pangangalaga sa endometriosis
- Mga espesyalista sa kirot – nakakatulong na mapangasiwaan ang pangmatagalan o matinding kirot.
- Colorectal specialist – nakakatulong sa mga isyu sa pagtatae na maaaring sanhi ng endometriosis
- Urologist – sumusuporta sa iyo sa mga isyu sa pantog (bladder), ureters at bato (urological system) na maaaring naaapektuhan ng endometriosis

Maaaring kakailanganin mong maghintay ng ilang linggo o buwan para sa isang appointment na magpatingin sa isang espesyalista.

Mga kaalyado na propesyonal sa kalusugan (allied health professionals)

Itong mga propesyonal sa kalusugan ay tumutulong na mapangasiwaan ang mga sintomas at mapabuti ang iyong kalidad ng buhay. Maaari kang magpatingin sa:

- Pelvic physiotherapist – nakakatulong sa pananakit ng balakang at tensyon ng kalamnan, at mga isyu sa pantog, pagtatae at aktibidad na sekswal.
- Dietitian – nagrerekomenda ng kakainin upang mapangasiwaan ang mga sintomas
- Psychologist o counsellor – nakakatulong sa pamamahala ng epektong emosyonal ng pangmatagalang kirot.

Baka maaari kang makakuha ng mga Medicare rebate para sa ilang mga pagbisita ng kaalyado na propesyonal sa kalusugan sa pamamagitan ng isang GP Chronic Condition Management Plan.

Paano pinangangasiwaan ang endometriosis

Ang mga sintomas ng endometriosis ay maaaring mapangasiwaan sa iba't-ibang paraan. Kadalasang unang opsyon ang mga gamot. Maaari ring ialok ang pelvic physiotherapy, suportang pang-emosyonal o pamamahala ng kirot. Baka gusto mong bisitahin ang isa sa mga klinika ng endometriosis at pananakit ng balakang na itinatag sa iba't-ibang lugar sa Australia. Ang operasyon ay maaaring magamit upang mapangasiwaan ang endometriosis, ngunit hindi ito ang unang opsyon.

Makikipagtulungan sa iyo ang iyong pangkat ng mga propesyonal sa kalusugan upang piliin ang mga opsyon na pinakaangkop sa iyong mga sintomas, mga layunin at mga kagustuhan.

Paano sinusuportahan ng sistema ng kalusugan ng Australia ang pangagalaga ng endometriosis

May maraming mga serbisyo na makakatulong sa iyo. Ang sistema ng kalusugan sa Australia ay pinapatakbo ng Pamahalaan ng Australia at ng mga pamahalaan ng estado at teritoryo. Makukuha ang pangangalaga mula sa mga pampubliko at pribadong serbisyo sa kalusugan.

Ang Medicare ay isang serbisyo ng pamahalaan sa kalusugan na kabilang ang Medicare Benefits Schedule, mga pampublikong ospital at ang Pharmaceutical Benefits Scheme. Ang ilang mga tao ay mayroon ring private health insurance upang makatulong na bayaran ang mga karagdagang gastusin.

Maaari mo ring bisitahin ang isang Endometriosis and Pelvic Pain Clinic, kung saan ang mga doktor at mga kaalyado na propesyonal sa kalusugan ay nagtutulungan upang magbigay ng pinagsamang pangangalaga. www.health.gov.au/our-work/endometriosis-and-pelvic-pain-clinics

Mga paraan upang mapangasiwaan ang mga gastusin sa kalusugan

Ang sistema ng kalusugan sa Australia ay kabilang ang mga tagapagbigay ng serbisyong pampubliko at pampribado, at maaari kang magkaroon ng pangangalaga sa kalusugan sa pamamagitan ng iba't-ibang paraan.

Medicare – nakakatulong sa pagbabayad ng maraming mga serbisyo sa kalusugan, kabilang ang mga pagbisita sa GP, mga pagsusuri, mga inireresetang gamot na sakop ng PBS, at pagpapagamot sa isang pampublikong ospital. Inililista ng Medicare Benefits Schedule (MBS) ang mga serbisyo sa kalusugan na tinutulungang bayaran ng Medicare at magkano gastos ang maaari isauli sa iyo. Kabilang sa Medicare ang:

- Medicare Safety Net – kapag gumastos ka ng isang partikular na halaga ng mga kwalipikadong serbisyo sa isang taon, maaaring makakuha ka ng isang mas mataas na refund mula sa Medicare.
- GP Chronic Disease Management plan – maaaring bibigyan ka ng hanggang sa 5 na binayaran ng Medicare na mga pagbisita sa mga kaalyado na propesyonal sa kalusugan bawat taon.
- Pharmaceutical Benefits Scheme (PBS) – binabawasan ang gastos ng maraming mga inireresetang gamot
- PBS Safety Net card – kapag naabot mo na ang isang taunang limitasyon para sa gastos ng mga gamot, ang iyong gastos sa mga gamot ay magiging mas mura para sa natitirang bahagi ng taon.

Bisitahin ang servicesaustralia.gov.au para sa karagdagang impormasyon.

Private health insurance (pribadong pangkalusugang seguro) – nakakatulong na bayaran ang mga gastos sa pangangalaga sa kalusugan na hindi lubos na binabayaran ng Medicare.

Pagpapaospital

Ang Australia ay may mga ospital na pampubliko at pribado.
Maaari mong piliin na maging isang pampubliko o pribadong pasyente, o isang pagkakahalo ng dalawa.

Pampublikong ospital	Pribadong ospital
Mga pagkakaiba ng pampubliko at pribadong mga ospital	
Libre kung mayroon kang Medicare card at isang pampublikong pasyente	**Kadalasan ay kinakailangan ang private health insurance**
Kasama ang pagpapaospital, pangangalagang pang-emerhensya at operasyon at plinano ('elective') na operasyon	**Depende sa iyong policy, karagdagang bayaran ang pagpapaospital, mga bayarin sa operating theatre, mga gamot, bayaran ang gap para sa surgeon, anaesthetist, theatre, pathology**
Karaniwan ang paghihintay para sa plinanong operasyon (planned surgery)	**Madalas ay mas maikli ang paghihintay**
Hindi mo maaaring piliin ang iyong doktor	**Maaari mong piliin ang iyong doktor o surgeon**
Maaaring hindi palaging may makukuhang mga pribadong silid	**Maaaring may makukuhang mga pribadong silid**

Uri ng pangangala sa ospital

Pangangalagang pang-emerhensya – Ito ay para sa mga agarang problema. Magpunta sa emergency kung mayroon kang matinding kirot, napakaraming pagdurugo, lagnat o pagsusuka na masakit. Lahat ng mga pangangalagang endometriosis ay itinuturing na seryoso.

Ang pang-emerhensyang pangangalaga ay libre sa mga pampublikong ospital.

Plinanong pangangalaga (elective surgery) – Nangangahulugan ito na ang operasyon, tulad ng isang laparoscopy, ay paunang inireserba. Sa mga pampublikong ospital, maaari kang ilagay sa isang waiting list. Ang mga panahon ng paghihintay ay kadalasang mas maikli sa mga pribadong ospital, ngunit ang mga private health insurance ay maaaring may mga waiting period bago sasagutin (covered) ang mga pagpapagamot.

Ang plinanong operasyon ay pinagsama-sama ayon sa pangangailangan (urgency):

- Urgent (agaran): sa loob ng 30 araw
- Semi-urgent (medyo agaran): sa loob ng 90 araw
- Non-urgent (hindi agaran): sa loob ng 12 buwan

Kung minsan, ang operasyon para sa endometriosis ay itinuturing na non-urgent (hindi agaran), ngunit gaano katagal kang maghihintay para sa isang operasyon ay magdedepende sa ospital, at kung sinong mga surgeon ang makukuha.
Habang hinihintay ang operasyon, magpapatuloy kang makakatanggap ng suporta upang mapangasiwaan ang mga sintomas at mapabuti ang kalidad ng buhay.

Pagkuha ng tulong sa iyong wika

Kung kailangan mo ng isang tagasaling-wika, tumawag sa TIS National sa 131 450.

Ang libreng serbisyo na ito ay maaaring tumulong sa iyo sa panahon ng mga pangmedikal na appointment.

Mga gamot para sa endometriosis

...ring makatulong na mapangasiwaan ang endometriosis. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa mga pakinabang at mga panganib ng bawat gamot, dahil ang bawat tao ay maaaring may magkakaibang reaksyon. Maraming mga gastusin ay sakop ng PBS.

Uri	Ano ang ginagawa nito	Mga halimbawa
Ang pamatay sa kirot	Nakakatulong na mabawasan ang kirot	Paracetamol, non-steroidal anti-inflammatory medicines (NSAIDS)
Hormonal medicines	Binabawasan ang pagdurugo at bawasan ang bilis ng pagtubo ng tissue	• Oral contraceptive pill • IUD (levonorgestrel) • Hormone-releasing implant (etonorgestrel) • Progestogens (hal. Dienogest, Norethisterone, medroxyprogesterone)
Strong hormone medicines (GnRH) *	Ginagamit kapag ang ibang mga paggamot ay hindi gumana	• Goserelin • Nafarelin • Ryeqo
Nerve pain management	Nakakatulong na pakalmahin ang nervous system at bawasan ang pagtagal o paglala ng kirot (pain sensitisation)	• Amitriptyline • Duloxetine • Pregabalin o • Gabapentin

*Paunawa: Nangangailangan ng diagnosis na kinukumpirma ng mga imaging test na tulad ng ultrasound

Endometriosis Australia

Sinusuportahan ng pagpopondo mula sa Pamahalaan ng Australia sa ilalim ng pagpopondo ng Pagpapalaki ng Kamalayan ng Endometriosis sa mga Prayoridad na Populasyon.

endoaustralia.org

© Endometriosis Australia LTD 2026