

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ



Endometriosis Australia

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਰੱਖਣ, ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਉਣ, ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ – ਭਾਵੇਂ ਟੈਸਟ ਠੀਕ ਆਏ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੋਲਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ - ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ ਕਿ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਮੂਲ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- **CHARLI** ਵਰਗੀ ਐਪ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨੋਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਡਾਇਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਲਿਖੋ - ਇਹ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਭੂਲ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਦੋਸਤ, ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਓ। ਉਹ ਨੋਟਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਵੀ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਜਾਂ ਸਕੈਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।

ਤੁਹਾਡੀ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ

- ਦੱਸੋ ਕਿ ਦਰਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਿਰਫ਼ ਦਰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਦਰਦ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ: "ਮੇਰਾ ਦਰਦ ਮੇਰੇ ਲਈ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨਾ/ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ/ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।"
- ਜੇਕਰ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਵਨਾਮ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਸਮਝਾਉਣ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?"
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀ ਜਾ ਰਹੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: "ਸਾਡੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।"
- ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ - ਟੈਸਟ, ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ।

ਆਪਣੀ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਆਪਣੇ ਨੋਟਸ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਜੀ ਰਾਏ ਲਓ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਗੱਲਬਾਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਮੁੱਢ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, 'ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

- "ਕੀ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?"
- "ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੈਲਾਵਿਕ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਅਕਸਰ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੈ?"

ਦੱਸੋ ਕਿ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਥਨ ਵਰਤੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- "ਮੇਰਾ ਦਰਦ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਲਾਸ ਬੈਠ ਕੇ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦਿੰਦਾ।"
- "ਮੈਨੂੰ ਦਰਦ ਕਰਕੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਸਕੂਲ/ਨੌਕਰੀ ਛੱਡਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹਾਂ।"
- "ਦਰਦ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।"
- "ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਹਾਂ।"

'ਮੈਂ' ਵਾਲੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਆਦਰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- "ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਦਰਦ ਸੁਧਰ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ।"
- "ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।"
- "ਮੈਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ?"

ਮੁਹਾਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ

"ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਵਿੱਚ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਗਾਇਨਾਕੋਲੋਜਿਸਟ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?"

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ

ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਜਾਂ ਰੈਫਰਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ:

- "ਮੈਂ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?"
- "ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਜਾਂ ਰੈਫਰਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਕੀ ਅਸੀਂ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?"

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਹਿਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਕ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- "ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਦੇਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।"
- "ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਹੋਰ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?"

ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ ਆਸਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਬੋਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅੰਤਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਕਾਰਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਦੋਸਤ, ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ।
- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਲਿਖ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਓ
- ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ



ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣਾ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਥਕਾਵਟ ਭਰਿਆ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੱਦਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਕਾਊਂਸਲਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

- ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੈਫਰਲ, ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀ ਜਾ ਰਹੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਰਾਏ ਲਓ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥੂਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲੀ ਹੋਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲ, ਨੌਕਰੀ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ

ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ

ਲਚਕਦਾਰ ਹਾਜ਼ਰੀ, ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕ ਵਰਗੇ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਨੌਕਰੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ

- ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਵਸਤੀਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ (HR) ਨਾਲ ਲਚਕਦਾਰ ਘੰਟਿਆਂ, ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ HR ਜਾਂ ਵੈਲਥੀਇੰਗ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ EndoThrive Workplace Program (ਐਂਡੋਥ੍ਰਾਈਵ ਵਰਕਪਲੇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। Work Safe ਕੋਲ ਵੀ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ

- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹਨ।
- ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਬਾਰੇ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਸੋਚ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

 **Endometriosis
Australia**

ਇਹ ਤਰਜੀਹੀ ਲੋਕ-ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਮਾਲੀ-ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਮਰਥਿਤ ਹੈ।

endoaustralia.org

© Endometriosis Australia LTD 2026