Hãy mạnh dạn lên tiếng khi quý vị nghi ngờ mình mắc bệnh lạc nội mạc tử cung

Endometriosis Australia

Tờ thông tin này dành cho những người nghi ngờ mình mắc bệnh lạc nội mạc tử cung. Nó giúp quý vị mạnh dạn lên tiếng trong các cuộc hẹn khám bệnh, giải thích rõ ràng các triệu chứng của mình và yêu cầu sự chăm sóc cần thiết – ngay cả khi kết quả xét nghiệm bình thường hoặc các triệu chứng của quý vị đã bị bỏ qua trước đây.

Việc lên tiếng cho bản thân có thể giúp quý vị nhận được sự chăm sóc và hỗ trợ cần thiết. Việc chủ động tham gia có thể tạo ra sự khác biệt đối với sức khỏe và quá trình chăm sóc của quý vị.

Chuẩn bị cho các cuộc hẹn

Trước cuộc hẹn của quý vị

- Tìm hiểu thêm về bệnh lạc nội mạc tử cung từ các nguồn thông tin đáng tin cậy – xem phần 'Nơi tìm kiếm sự trợ giúp và thông tin' ở cuối tờ thông tin này.
- Hiểu rõ những kiến thức cơ bản sẽ giúp quý vị đặt câu hỏi và đưa ra những lựa chọn sáng suốt.
- Theo dõi các triệu chứng của quý vị bằng ứng dụng như CHARLI hoặc nhật ký triệu chứng.
- Hãy ghi lại các triệu chứng của quý vị – khi nào chúng xảy ra, cảm giác như thế nào, ảnh hưởng đến việc học, công việc hoặc cuộc sống xã hội của quý vị ra sao, và điều gì giúp ích được.
- Hãy lập danh sách các câu hỏi để nhớ những gì quý vị muốn hỏi.
- Hãy dẫn theo bố mẹ, bạn bè, người yêu hoặc thành viên gia đình thân thiết để cùng hỗ trợ. Họ có thể ghi chép và tham gia thảo luận.
- Mang theo bất kỳ kết quả xét nghiệm hoặc hình chụp chiếu nào quý vị đã thực hiện.

Trong suốt cuộc hẹn của quý vị

- Hãy đưa ra ví dụ về việc cơn đau và các triệu chứng khác ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của quý vị như thế nào, không chỉ đơn thuần là vị trí đau ở đâu. Ví dụ: 'Cơn đau khiến tôi khó làm việc/học tập/làm việc nhà'.
- Nếu liên quan, hãy chia sẻ đại từ nhân xưng và từ ngữ quý vị thích dùng để mô tả cơ thể mình.
- Hãy yêu cầu bác sĩ giải thích mọi thứ rõ ràng và ghi lại.
- Nếu không hiểu điều gì đó, quý vị có thể nói: 'Bác sĩ có thể giải thích điều đó theo cách khác được không?'
- Nếu quý vị cảm thấy bị thúc ép hoặc không được lắng nghe, quý vị có thể nói: 'Tôi muốn giải thích xong điều này trước khi chúng ta tiếp tục.'
- Trước khi rời đi, hãy hỏi xem điều gì sẽ xảy ra tiếp theo – xét nghiệm, điều trị hay theo dõi.

Sau cuộc hẹn của quý vị

- Hãy xem lại ghi chú của quý vị và kiểm tra xem quý vị cần làm gì tiếp theo.
- Nếu cần, hãy đặt lịch hẹn tái khám.
- Hãy tìm kiếm ý kiến thứ hai nếu quý vị cảm thấy những lo ngại của mình không được lắng nghe hoặc tình trạng bệnh của quý vị không được cải thiện.

Trao đổi với bác sĩ của quý vị

Hãy bắt đầu cuộc trò chuyện một cách rõ ràng

Hãy sử dụng từ 'lạc nội mạc tử cung' để giúp tập trung cuộc thảo luận và thể hiện rằng quý vị hiểu rõ vấn đề:

- 'Liệu các triệu chứng của tôi có liên quan đến bệnh lạc nội mạc tử cung không? Những xét nghiệm nào có thể giúp tìm ra câu trả lời?'
- 'Tôi nghe nói siêu âm vùng chậu thường được dùng để tìm bệnh lạc nội mạc tử cung. Phương pháp này đáng tin cậy đến mức nào trong chẩn đoán?'

Hãy mô tả các triệu chứng ảnh hưởng đến cuộc sống của quý vị như thế nào

Các bác sĩ cần biết nó ảnh hưởng đến quý vị như thế nào, chứ không chỉ là các triệu chứng. Hãy sử dụng những câu ngắn gọn, cụ thể như sau:

- 'Cơn đau khiến tôi không thể ngồi học trọn vẹn tiết học được.'
- 'Tôi nghỉ học/nghỉ làm ít nhất hai lần một tháng vì đau.'
- 'Tôi đã ngừng tập thể dục vì bị đau.'
- 'Tôi không thể ngủ ngon khi bị đau.'

Sử dụng câu nói bắt đầu bằng 'Tôi'

Những điều này giúp quý vị bày tỏ nhu cầu của mình một cách tôn trọng và rõ ràng:

- 'Tôi lo lắng vì cơn đau của mình không thuyên giảm.'
- 'Tôi muốn hiểu rõ tất cả các lựa chọn của mình trước khi đưa ra quyết định.'
- 'Tôi muốn biết những xét nghiệm nào chúng ta có thể bắt đầu ngay bây giờ và chúng có thể và không thể phát hiện được gì?'

Hãy nêu rõ nhu cầu về chuyên môn

'Tôi được biết rằng những cơn đau dữ dội đến mức không thể thực hiện các hoạt động hàng ngày là không bình thường.' Tôi có thể được giới thiệu đến một bác sĩ phụ khoa có kinh nghiệm điều trị lạc nội mạc tử cung không?

Hãy hỏi về phương pháp giảm đau

Hãy nói rõ rằng quý vị muốn được kiểm soát cơn đau trong khi chờ kết quả xét nghiệm hoặc được giấy chuyển khám:

- 'Tôi hiểu rằng bác sĩ gặp rất nhiều bệnh nhân bị đau, nhưng các triệu chứng của tôi đang ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của tôi. Chúng ta có thể thảo luận về những nguyên nhân có thể gây ra chúng không?'
- 'Trong khi chờ kết quả xét nghiệm hoặc giấy chuyển khám, chúng ta có thể lên kế hoạch kiểm soát cơn đau được không?'

Nếu quý vị cảm thấy những lo ngại của mình không được lắng nghe

Việc lên tiếng có thể khó khăn, nhưng quý vị có thể nói:

- 'Tôi lo lắng mình có thể bị lạc nội mạc tử cung. Tôi được biết rằng việc chẩn đoán có thể mất rất nhiều thời gian. Tôi muốn tránh sự chậm trễ.'
- 'Nếu bác sĩ cho rằng đây không phải là lạc nội mạc tử cung, bác sĩ có thể giải thích nguyên nhân nào khác gây ra các triệu chứng của tôi không?'

Khi việc lên tiếng không dễ dàng

Quý vị có thể cảm thấy khó khăn khi nói về các triệu chứng hoặc nhu cầu của mình vì nhiều lý do, chẳng hạn như khác biệt về ngôn ngữ hoặc văn hóa, hoặc những trải nghiệm không tốt trong quá khứ với dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Quý vị có thể:

- mang theo một người hỗ trợ, chẳng hạn như cha mẹ, bạn bè, người bạn đời hoặc thành viên gia đình mà quý vị lựa chọn, đi cùng nếu quý vị không cảm thấy thoải mái khi nói chuyện một mình.
- hãy viết ra những điều quý vị muốn nói và đưa cho bác sĩ.
- hãy luyện tập những gì quý vị muốn nói trước khi cuộc hẹn diễn ra.

Chăm sóc bản thân trong khi vẫn lên tiếng bảo vệ quyền lợi của mình

Việc lên tiếng có thể khiến quý vị cảm thấy mạnh mẽ hơn, nhưng cũng có thể khiến quý vị mệt mỏi.

Hãy nghỉ ngơi khi cần thiết, và đặt ra ranh giới với những người coi thường trải nghiệm của quý vị. Hãy nói chuyện với chuyên viên tư vấn, nhà tâm lý học hoặc nhóm hỗ trợ đồng đẳng.

Tìm kiếm sự chăm sóc phù hợp

- Hãy giữ lại bản sao các giấy tờ, bao gồm giấy giới thiệu, kết quả xét nghiệm và kế hoạch điều trị.
- Hãy tìm kiếm ý kiến thứ hai nếu quý vị cảm thấy không được lắng nghe hoặc tình trạng của quý vị không được cải thiện.
- Quý vị có quyền được chăm sóc an toàn, tôn trọng và được cung cấp đầy đủ thông tin.
- Việc chăm sóc quý vị nên dựa trên bằng chứng hiện tại và phù hợp với hoàn cảnh của quý vị.

Lên tiếng bảo vệ quyền lợi tại trường học, nơi làm việc và trong cộng đồng của quý vị.

Tại trường học hoặc đại học

Hãy yêu cầu những điều chỉnh như giờ giấc làm việc linh hoạt, cho thêm thời gian để làm bài tập hoặc giờ nghỉ giải lao.

Tại nơi làm việc

- Hãy trao đổi với quản lý hoặc bộ phận nhân sự (HR) về các điều chỉnh như giờ làm việc linh hoạt, lựa chọn làm việc tại nhà hoặc không gian yên tĩnh.
- Quý vị chỉ cần chia sẻ thông tin với những người quý vị tin tưởng và cảm thấy thoải mái khi kể cho họ nghe.
- Hãy thông báo cho bộ phận nhân sự hoặc người phụ trách an sinh của công ty quý vị về chương trình EndoThrive tại nơi làm việc. Work Safe cũng có một tờ thông tin hướng dẫn hỗ trợ nhân viên bị lạc nội mạc tử cung.

Cùng gia đình và bạn bè

- Chia sẻ kinh nghiệm của quý vị với người khác có thể giúp họ hiểu được những gì quý vị đang trải qua. Quý vị có thể ngạc nhiên khi biết có rất nhiều người khác cũng có những câu chuyện hoặc triệu chứng tương tự.
- Việc nói chuyện cởi mở có thể làm giảm sự kỳ thị về bệnh lạc nội mạc tử cung và giúp quý vị cảm thấy bớt cô đơn.

Endometriosis Australia

Nghiên cứu này được hỗ trợ kinh phí từ Chính phủ Úc theo chương trình tài trợ 'Nâng cao nhận thức về bệnh lạc nội mạc tử cung ở các nhóm dân số ưu tiên'.

endoaustralia.org

© Endometriosis Australia LTD 2026