



التحدث بصراحة عند الشك في الإصابة ببطانة الرحم المهاجرة

نشرة المعلومات التي بين يديك مُخصَّصة للنساء اللاتي يعتقدن أنهن مصابات بمرض بطانة الرحم المهاجرة. ويساعدك ذلك على التحدث بصراحة خلال زيارات الأطباء، وشرح أعراضك بوضوح، وطلب الرعاية التي تحتاجين إليها، حتى لو كانت الفحوصات طبيعياً أو قوبلت بشكاكٍ من الأعراض بالإهمال في الماضي.

التعبير عن نفسك بصراحة قد يساعدك في الحصول على الرعاية والدعم المناسبين لحالتك. وأخذ زمام المبادرة الإيجابية يمكن أن يُحدث فرقاً على صعيد صحتك ورعايتك.

بعد الزيارة

- راجعي ملاحظاتك وتحققي مما عليك فعله بعد ذلك.
- حدّدي موعداً للمتابعة إذا لزم الأمر.
- استشيرِي طبيباً آخر إذا شعرت بعدم الاهتمام بشكاكٍ أو أن حالتك لا تتحسن.

التحدث مع الأطباء المشرفين على حالتك

ابدئي المحادثة بصراحة ووضوح

استخدمي مصطلح «بطانة الرحم المهاجرة» للمساعدة في توجيه النقاش وإظهار أنك على دراية بالحالة، على سبيل المثال:

- «هل يمكن أن تكون أعراضي مرتبطة بمرض بطانة الرحم المهاجرة؟ وما الفحوصات التي يمكن أن تساعدنا في التأكد من ذلك؟»
- «سمعت أن التصوير بالموجات فوق الصوتية للحوض يُستخدم غالباً للكشف عن بطانة الرحم المهاجرة. فما مدى دقة هذه الأشعة في التشخيص؟»

وضّحي أثر الأعراض في تفاصيل حياتك اليومية

يحتاج الأطباء إلى معرفة التأثير، وليس الأعراض فحسب. استخدمي عبارات قصيرة ومحدّدة، كما يلي:

- «يمنعني الألم من حضور الحصص الدراسية».
- «أُتغيّب عن المدرسة (أو العمل) مرتين على الأقل شهرياً بسبب الألم».
- «لقد توقفت عن ممارسة الرياضة بسبب الألم».
- «لا أستطيع النوم جيداً عندما أشعر بالألم».

استخدمي عبارات تبدأ بضمير المتكلم «أنا»

تساعدك هذه الأمور على التعبير عن احتياجاتك باحترام ووضوح:

- «أنا أشعر بالقلق لأن شدة الألم لا تقل».
- «أنا أود أن أفهم جميع الخيارات المتاحة أمامي قبل اتّخاذ القرار».
- «أنا أرغب في معرفة الفحوصات التي يمكننا البدء بها الآن وحدود نتائجها في التشخيص (ما يمكنها الكشف عنه وما لا يمكنها الكشف عنه)».

كوني دقيقة بشأن حاجتك إلى رأي طبيب خبير

«لقد قرأت أن الألم الشديد الذي يمنع من ممارسة الأنشطة اليومية ليس أمراً طبيعياً. فهل يمكنني الحصول على إحالة إلى طبيب نساء وتوليد لديه خبرة في التعامل مع بطانة الرحم المهاجرة؟»

الاستعداد لزيارات الطبيب

قبل موعد الزيارة

- اكتسبي المزيد من المعرفة بشأن مرض بطانة الرحم المهاجرة من مصادر معلومات موثوقة، ويمكنك الاطلاع على جهات تقديم مساعدة والمعلومات في نهاية هذه النشرة.
- فهم الأساسيات سيساعدك على طرح الأسئلة واتّخاذ خيارات مدروسة.
- تتبّعي أعراضك باستخدام تطبيق مثل **CHARLI** أو عبّر تدوينها في دفتر يوميات مُخصّص للأعراض التي تشعرين بها.
- دوّني أعراضك: اكتبي وقت حدوثها، وما تشعرين به، ومدى تأثيرها في المدرسة أو العمل أو العلاقات، والأساليب المساعدة على تخفيف الأعراض.
- اكتبي قائمة بالأسئلة التي تراودك؛ لضمان عدم نسيان أي نقطة تودين طرحها على الطبيب.
- اصطحي معك أحد الوالدين أو صديقة أو شريك حياتك أو أي شخص مقرب تختارينه للدعم. كما يمكن لمن تصطحبينه تدوين الملاحظات والمشاركة في النقاش.
- أحضري معك أي نتائج فحوصات أو أشعة أجريتها مسبقاً.

خلال الزيارة

- اشرحي بالأمثلة كيف يعوقك الألم وغيره من الأعراض الأخرى عن ممارسة حياتك اليومية، ولا تكتفي بمجرد توضيح مكان الألم. كأن تقولي مثلاً: «الألم الذي أشعر به يعطلني عن العمل أو الدراسة أو تادية واجباتي المنزلية».
- حدّدي للطبيب الضمان والمصطلحات التي تفضّلين استعمالها فيما يخص جسدك إذا دعت الحاجة لذلك.
- اطلبي من طبيبك أن يشرح الأمور بوضوح ويدوّنّها لك.
- إذا لم تفهمي نقطة ما، يمكنك القول: «هل يمكنك توضيح ذلك بطريقة أخرى؟»
- إذا أحسست بتسرّع الطبيب أو عدم إنصاته لشكاكٍ، يمكنك القول: «أود إكمال شرح هذه النقطة قبل الانتقال إلى النقطة التالية».
- قبل مغادرتك، اسألي عن الخطوات التالية؛ سواء كانت فحوصات أو علاج أو متابعة.

استفسري عن مسكّنات الألم

وضّحي رغبتي في الحصول على خطة للسيطرة على الألم في أثناء انتظار نتائج الفحوصات أو الإحالة إلى الطبيب:

- «أتفهم أنك ترى الكثير من المرضى الذين يعانون من الألم، لكن أعراضني تؤثر سلبيًا في حياتي اليومية. فهل يمكننا مناقشة أسباب هذه الأعراض؟»
- «بينما ننتظر نتائج الفحوصات أو الإحالة، هل يمكننا وضع خطة للسيطرة على الألم؟»

إن أحسست بالتغاضي عن مخاوفك وعدم الإنصات إليك

قد يكون من الصعب أن تتحدّثي بصراحة، ولكن يمكنك القول:

- «أنا قلقة من احتمال إصابتي بمرض بطانة الرحم المهاجرة. فقد قرأت أن التشخيص قد يستغرق وقتًا طويلًا. وأريد تجنب التأخير.»
- «إذا كنت تستبعد أن تكون هذه حالة بطانة رحم مهاجرة، فهل يمكنك شرح الاحتمالات الأخرى المؤدية لهذه الأعراض؟»

عندما لا يكون التعبير عن حالتك أمرًا سهلاً

قد تجدين صعوبة في التحدّث عن أعراضك أو احتياجاتك لأسباب عديدة، مثل: اللغة أو الاختلافات الثقافية أو تجارب سلبية سابقة مع القطاع الطبي.

يوسعك فعل ما يلي:

- اصطحي معك شخصًا داعمًا، مثل أحد الوالدين أو صديقة أو شريك حياتك أو أي شخص مقرب تختارينه، إذا كنت لا تشعرين بالارتياح للتحدّث بمفردك.
- اكتبتي ما تريدين قوله وقدميه إلى طبيبك.
- تدربي على ما تريدين قوله قبل زيارة الطبيب.

الحصول على الرعاية الصحية المناسبة

- احتفظي بنسخ من مستنداتك الطبية، بما في ذلك الإحالات ونتائج الفحوصات وخطط العلاج.
- استشيري طبيبًا آخر إذا أحسست بعدم الاهتمام بشواك أو أن حالتك لا تتحسن.
- فمن حقك الحصول على رعاية آمنة ومحترمة والإحاطة الكاملة بالتفاصيل.
- ينبغي أن تستند خطة رعايتك إلى أحدث الأدلة العلمية وأن تكون مُصمّمة خصيصًا لحالتك.

المطالبة بحقوقك الطبية في المدرسة

والعمل والمجتمع

التواصل في المدرسة أو الجامعة

اطلبي تعديلات مثل مرونة الحضور، أو وقت إضافي لإنجاز المهام، أو فترات راحة.

التواصل في العمل

- تحدّثي إلى مديرك أو قسم الموارد البشرية بشأن تعديلات مثل: ساعات العمل المرنة، أو خيارات العمل من المنزل، أو توفير مكان هادئ في العمل.
- ليس عليك مشاركة تفاصيل حالتك إلا مع الأشخاص الذين تثقين بهم وتشعرين بالراحة في إخبارهم.
- أخبري مدير الموارد البشرية أو مدير الصحة النفسية والسلامة العامة عن برنامج EndoThrive المُخصّص لبيئة العمل.
- كما توفّر هيئة Work Safe للسلامة والصحة المهنية نشرة معلومات لدعم الموظفات المصابات بمرض بطانة الرحم المهاجرة.

التواصل مع العائلة والأصدقاء

- إن إخبار الآخرين بتجربتك يمكن أن يساعدهم على فهم ما تمرين به. وقد تتفاجئين من وجود الكثيرات حولك ممن لديهن قصص أو أعراض مماثلة.
- إن التحدّث بصراحة يمكن أن يحد من الوصمة المرتبطة بمرض بطانة الرحم المهاجرة ويساعدك على الشعور بأنك لست وحدك.



العناية بنفسك في أثناء المطالبة بحقوقك الطبية

قد يكون التحدّث عن نفسك مصدر قوة، ولكنه يمكن أن يسبّب شعورًا بالإرهاق واستنزاف الطاقة.

خذي قسطًا من الراحة عندما تحتاجين إلى ذلك، وضعي حدودًا مع الأشخاص الذين يستحقّون بحالتك. تواصي مع مستشار أو اختصاصي نفسي أو مجموعة دعم من الأقران.

يُنفّذ هذا العمل بدعم تمويلي من الحكومة الأسترالية في إطار منحة زيادة الوعي بمرض بطانة الرحم المهاجرة لدى الفئات السكانية ذات الأولوية.

endoaustralia.org

© Endometriosis Australia LTD 2026

Endometriosis
Australia