Insight ENDOMETRIOSIS

Ons voorsien inligting en ondersteuning vir vrouens en tiener-meisies om hulle toestand beter te beheer en die regte behandeling aan te vra. Ons verminder die wagtyd om gediagnoseer te word deur endometriose meer verstaanbaar te maak.

Ons dienste sluit die volgende in:

- Afsprake met ons kundige
- Opvoedkundige programme
- Web-bladsye en inligting brosjures
- Aand byeenkomste met gassprekers
- Koffie/ondersteuningsgroepe
- Inligting per telefoon, e-pos en Skype
- Nuusbriewe
- Biblioteek
- Facebook belangegroep
- Informasie programme vir tieners en jong vrouens
- Aanbiedings by werksplekke en gemeenskapsgroepe
- Bewustheidsmaand in Maart wat ons Purple Walk® vir Endometriose bewustheid insluit

Sluit by ons aan

• Kontak ons sodat jy by ‘n lokale endometriose groep kan aansluit, toegang tot ons biblioteek kry en nuusbriewe kan ontvang

i Almal is welkom, insluitende kêrels, eggenote, familie, vriende en jou dokter.

Ondersteun ons belangegroep-diens

Ons is ‘n geregistreerde welsyns– organisasie wat die lewensuitkyk vir alle vroens verbeter. Gelde-like donasies sal waardeur word en dit kwalifiseer vir belagtings kredit. Andersyns kan jy by ons wonderlike vrywilligers aan sluit en help om ons belangegroup op te bou.

Vir meer inligting

Om meer uit te vind oor endometriose en ons organisasie

Telefoon raadgewer: Annette 07 8555 123

E-pos: info@InsightEndometriosis.org.nz

Web: www.insightendometriosis.org.nz

FB: www.Facebook.com/InsightEndometriosis

Insight Endometriosis is dankbaar vir die ondersteuning van die Community Organisation Grants Scheme (COGS) vir die druk van hierdie pamflet.

Inligtingsbron: “Endometriosis: The complete reference for taking charge of your Health” (2003) deur Mary Lou Ballweg en die Endometriose Assosiasie. Die modelle in die foto’s is slegs ter illustrasie.

Insight Endometriosis ® en Purple Walk ® is geregistreerde handelsname vir Endometriosis Waikato Geregistreerde Welsynsorganisasie (CC 10906)
© Endometriosis Waikato, 2011—2013

insight ENDOMETRIOSIS
Changing Futures

Menstruasie pyne?

Probleme met vrugbaarheid?

Endometriose en hoe ons die probleme kan oplos

InsightEndometriosis.org.nz
Facebook.com/InsightEndometriosis

“Afrikanse Inligtingspamflet”
(Afrikaans Version)

Endometriosis…

Is ‘n Algemene en dieperliggende ginekologiese toestand wat vrouens van alle ouderdomme raak.

Wat is endometriose?

- ‘n Komplekse toestand van die hormoon— en immuunstelsels
- Soortgelyke selle as wat op die uterus wand groei, groei ook elders soos op die eierstokke, Fallopius buise, blaas en die bekkenwande.
- Die selle groei gedeurende die menstruele siklus en veroorsaak infeksie, pyn en ander simptome en soms onvrugbaarheid.
- Die gewolge daarvan is afwesighede by die werk en skool, effektiwiteit van die vrou en kan grotendeels lewenskwaliteit benadeel.

ⓘ ‘n Holistiese benadering en self help kan van waarde wees.

Wie kry endometrioses?

- Endometriose kan vrouens van enige agtergrond, ouderdom en selfs tieners affekteer.
- Vrouens met ‘n geskiedenis van endometrioses en/of immuniteits-siektes in hul families, het ‘n groter kans om endometrioses te ontwikkel

Wat is die algemene simptome?

- Pyn tydens menstruasie (dysmenorrhoea)
- Pyn tydens gemeenskap (dyspareunia)
- Vrugbaarheids-probleme
- Probleme met die dikderm, soos pynlike stoelgang, winderige maag, hardlywigheid of diarree tydens menstruasie
- Gedurige moegheid
- Onverklaarbare pyn met ovulasie
- Pyn op ander plekke soos in die lae rug
- Pyn as jy toilet toe gaan
- Pre-menstruele bloeding
- Immuniteits-probleme

ⓘ Simptome kan soortgeyk wees aan Prikkelbare Derm Sindroom (PDS) of inflammasie van die pelvis

Menstruele pyn is nie normaal nie!

- As menstruele pyne jou lewenskwaliteit benadeel, moenie langer uitstel nie

- Kry hulp van ‘n ginekoloog wat in endometrioses spesialiseer

Vroee diagnose kan simptome ⓘ verlig en onvrugbaar heid voorkom

Aanduidens om jou vermoede van endometrioses te befestig

Gebruik die vraelys om te besluit of jy mediese hulp moet kry

- Drink jy elke maand pynpille wanneer jy menstrueer?
- Is jy afwesig van die skool/werk wanneer jy menstrueer?
- Is dit vir jou nodig om in die bed te bly wanneer u menstrueer?
- Het jy pyn in die middel van jou siklus? (Ovulasie tyd)
- Het jy pyn tydens of na seks?
- Het jy pyn wanneer jou maag werk?
- Is jy hardlywig of het jy diarree gedeurende menstruasie?
- Het jy pyn wanneer jou blaas vol is of wanneer jy urineer?
- Het jou ma, sussie of tannie enige soortgelyke simptome of is een van hulle gediagnoseer met endometriose?

Aangepas vanuit Andrea Molloy se uitstekende boek “Endometriosis: A New Zealand Guide”

Wat moet ek doen?

- Neem hierdie vraelys na jou dokter toe en bespreek jou simptome
- Kry ‘n verwysing vir ‘n ginekoloog wat in endometriose spesialiseer of benader ‘n spesialis in ‘n private hoedanigheid
- Kontak Insight Endometriosis vir inligting en ondersteuning

ⓘ Moet nooit bang wees om ‘n tweede opinie te kry nie

Endometriose is ‘n beduidende siekte-toestand wat nie verstaan word nie. Dit is baie algemeen, maar word nie juis gediagnoseer nie.