

## Insight Endometriosis

Obezbeđujemo informacije i podršku zajednice tako da žene i tinejdžerke mogu bolje razumjeti i upravljati stanjem u kom se nalaze i biti upornije u traženju odgovarajućeg tretmana. Naš program dovodi do poboljšanja rezultata smanjenjem kašnjenja u utvrđivanju dijagnoze.

### Naše usluge uključuju:

- Održavanje sastanaka sa našim obučanim radnikom
- Obrazovni program
- Website i odštampane informacije
- Večernji sastanci - gost govori na određenu temu te večeri
- Kafa u krugu svoje grupe za podršku
- Informacije putem telefona, email-a i Skyp-a
- Brošure
- Pozajmljivanje knjiga iz Biblioteke
- Facebook
- Program za tinejdžerke i mlade žene

### Program koji utiče na razvijanje svijesti

Informacije przentirane pod naslovom "EndoWhat?!" na raspolaganju su i na radnim mjestima i prilikom sastanaka i razgovora sa svojim grupama podrške

- Mjesec u godini koji je posvećen razvijanju svijesti o endometriozu je u Martu, uključujući i šetnju podrške (Purple Walk)

### Pridruži nam se

- Kontaktiraj nas da bi te povezali sa tvojom lokalnom zajednicom koja se bavi pitanjem endometrioze, pristupi našoj biblioteci i primaj brošure.
- Svako je dobrodošao uključujući i partnera, prijatelje, whanau i zdravstvene radnike.



## Kako podržati našu zajednicu

Naš rad dovodi do poboljšanja rezultata za žene svih godina starosti i svih profila. Svi pokloni u smislu vremena i novca se vrednuju. Kako smo registrovani kao organizacija u dobrotvorne svrhe, donirajući sredstva ostvarujete pravo na povrat određenog dijela, ili se pridružite našem fantastčnom volontirajućem timu i pomozite u razvijanju naše zajednice.

### Za više informacija

Za više informacija o endometriozu i našoj organizaciji

Telefon : Annette 07 8555 123  
Email : [info@insightendometriosis.org.nz](mailto:info@insightendometriosis.org.nz)  
Web : [InsightEndometriosis.org.nz](http://InsightEndometriosis.org.nz)  
FB : [Facebook.com/InsightEndometriosis](https://www.facebook.com/InsightEndometriosis)

Insight Endometriosis se zahvaljuje na podršci koju joj je pružila Community Organisation Grants Scheme – COGS u štampanju ove brošure.

Osobe na slikama su modeli i slike su korišćene samo u ilustrativne svrhe.

**Registrovana organizacija u dobrotvorne svrhe  
(CC10906)  
Endometriosis Waikato, 2011-12**



## Bolovi tokom menstrualnog ciklusa ?

## Problemi sa plodnošću?

## Endometriozu i kako možemo pomoći

[InsightEndometriosis.org.nz](http://InsightEndometriosis.org.nz)  
[Facebook.com/InsightEndometriosis](https://www.facebook.com/InsightEndometriosis)

**Verzija na hrvatskom  
"Croatian Version"**

## Endometrijoza

Uobičajeno i značajno ginekološko stanje koje dotiče žene svih godina starosti.

### Šta je endometrijoza?

- Složeno stanje koje uključuje hormonalni i imunološki sistem
- Čelije koje liče na one na sluzokoži materice rastu i na drugim mjestima, kao što su jajnici, jajovodi, crijeva i površina karlice
- Čelije rastu kao odgovor na menstrualni ciklus, izazivaju zapaljenje, bol i druge simptome, a ponekad i problem plodnosti
- To može da utiče na kvalitet života, prouzrokovati odsustvovanja i smanjiti efikasnost u radu na poslu i u školi

Mogućnost upravljanja sobom i holistički pristup mogu da pomognu.

### Ko razvija endometrijozu?

- Endometrijoza može da utiče na žene svih profila i svih godina starosti, uključujući i tinejdžerke
- Žene sa endometrijom i/ili imunoloških poremećaja u svojoj porodici imaju veće šanse da razviju endometrijozu



## Koji su uobičajeni simptomi?



- Bol tokom menstrualnog ciklusa (dysmenorrhoea)
- Bol tokom seksualnog odnosa (dyspareunia)
- Problemi sa plodnošću
- Problemi sa crijevima, kao što su bolne stolice, otekao stomak, zatvor i proliv - često tokom menstrualnog ciklusa
- Konstantan umor
- Bolovi i u drugim prilikama

(npr. tokom ovulacije)

- Bol i na drugim mjestima kao što je donji dio leđa
- Bolno mokrenje
- Predmenstrualne fleke koje su slične onim za vrijeme menstrualnog ciklusa
- Problemi sa imunološkim sistemom

Simptomi mogu biti slični simptomima koji ukazuju na sindrom iritabilnog crijeva (SIC) ili upale karlice (UK) ali su inajčešće simptomi menstrualnog ciklusa

## Bolovi za vrijeme menstrualnog ciklusa nisu normalni!

- Ukoliko bolovi za vrijeme menstrualnog ciklusa utiču na vaš način života, ne odlaži
- Potraži pomoć od ginekologa specijalistu za endometrijozu

Rana dijagnoza može da ublaži simptome i očuva plodnost

## Kada treba posumnjati na endometrijozu

Ovaj test će vam pomoći da odlučite da li je potrebno da potražite savjet ljekara:

- Da li uzimate lijekove za bolove koji nastaju kao posljedica menstrualnog ciklusa svaki mjesec?
- Da li uzimate slobodan dan sa posla ili izostajete iza škole za vrijeme menstrualnog ciklusa?
- Da li morate da preležite u krevetu za vrijeme menstrualnog ciklusa?
- Da li imate bolove i sredinom svog menstrualnog ciklusa?
- Da li imate bolove za vrijeme i poslije seksa?
- Da li imate bolne stolice?
- Da li imate proliv ili zatvor a koji su povezani sa menstrualnim ciklusom?
- Da li osjećate bol kada imate punu bešiku ili prilikom mokrenja?
- Da li vam je majka, sestra ili tetka imala slične simptome ili im je bila uspostavljena dijagnoza endometrijoze?

Preuzeto iz odlične knjige od Andrea Molloy "Endometriosis: A New Zealand Guide"

## Šta bi trebalo da uradim?

- Ponesi ovaj test do svog GP i obavite razgovor o simptomima koji se javljaju
- Traži uputnicu za ginekologa specijalistu za endometrijozu ili sam zakaži kod specijaliste koji radi privatno
- Kontaktiraj Insight Endometrioses da bi se bolje informisao i dobio podršku zajednice

Nemoj da te strah tražiti i drugo mišljenje

Endometrijoza je značajno stanje ali nedovoljno shvaćeno. To je vrlo uobičajeno stanje ali se rijetko uspostavlja prava dijagnoza. Oni koji su pogođeni endometrijom često trebaju informacije i podršku.