

insight ENDOMETRIOSIS

Biz, bilgi ve toplum desteği sağlıyoruz, böylece kadınlar ve genç kızlar kendi durumlarını daha iyi yönetebiliyorlar ve tedavi araştırabilecekleri zaman daha özgüvenli oluyorlar. Farkındalık programımız, gecikmiş tanı sayısının azaltılması ile olumlu çıktıları arttırmaktadır.

Hizmetlerimizin içeriği:


- Eğitimcilerimiz ile randevular
- Eğitim programları
- Web sitesi ve basılı broşürler
- Akşam toplantıları– misafir konuşmacılar ve konulu sohbetler
- Kahve/ destek grupları
- Telefon, e-posta ve Skype üzerinden bilgilendirme
- Haber bültenleri
- Konusunda özelleşmiş kütüphane
- Facebook topluluğu
- Genç kızlar ve genç bayanlar için programlar

Farkındalık programlar

- İsyeri ve halk topluluklarına sunulmaya hazır 'EndoWhat' başlıklı sunum
- Mart, farkındalık ayıdır; Endometriozis Farkındalığı için 'Mor Yürüyüş®'ümüz bu ay içerisinde yapılmaktadır

Bize katıl

- Yerel endometriozis topluluğu ile iletişime geçmek; haber bülteni ve kütüphanemizden faydalanmak için bizimle bağlantı kurun

 Eşler, arkadaşlar, aile üyeleri, sağlık personeli dahil herkese açığız



Topluluğumuzun hizmetlerini destekleyin

İsimiz, her yaştan ve geçmişten kadınların ulaşabileceği hizmetlerin geliştirilmesidir. Sunulan tüm zaman ve paraya değer verilmektedir. Kayıtlı bir hayır kurumu olarak bağışlar vergi muafiyetine tabidir, ya da muhteşem gönüllü grubumuza katılın ve toplumumuzun yapılanmasına destek verin.

Daha fazla bilgi için

Endometriozis ve organizasyonumuz hakkında daha fazla bilgi almak için

Eğitimci Tel: Annette 07 8555 123

E-posta: info@InsightEndometriosis.org.nz

Web: www.InsightEndometriosis.org.nz

FB: www.Facebook.com/InsightEndometriosis

Insight Endometriosis, bu broşürün basılmasını finanse eden Community Organisation Grants Scheme (COGS)'ye teşekkür eder.

Bilgiler, Endometriozis Birliği ve Mary Lou Ballweg tarafından yazılmış olan "Endometriosis: The complete reference for taking charge of your health" (2003) başlıklı kaynaktan alınmıştır.

Fotoğraflarda yer alan kişiler, sadece görsel amaçlar için katkıları alınmış mankenlerdir.

Insight Endometriosis ve Mor Yürüyüş, Endometriosis Waikato'ya kayıtlı ticari markalardır.

Kayıtlı Hayır Kurumu (CC10906)

© Endometriosis Waikato, 2011 – 12



Adet Sancınız Var Mı?

Hamile Kalmada Sıkıntı Yaşıyor Musunuz?

Endometriozis ve nasıl yardımcı olabiliriz?

InsightEndometriosis.org.nz

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

**“Türkçe Uyarlama”
“Turkish Version”**

Endometriozis

Her yaştan kadını etkileyen, yaygın ve önemli bir jinekolojik rahatsızlıktır.

Endometriozis nedir?

- Hormon sistemini ve bağışıklık sistemini kapsayan kompleks bir durumdur.
- Rahmin iç yüzünü kaplayan hücrelere benzeyen hücreler yumurtalık, fallop tüpleri, bağırsak ve leğen kemiği gibi bölgelerin iç yüzünü kaplamaktadır.
- Bu hücreler, adet döngüsüne tepki olarak büyürler, iltihap, ağrı gibi belirtiler oluşturur ve bazen sorunlu gebeliğe neden olurlar.
- Bu belirtiler hayat kalitesinde düşme, işe ya da okula gidememe, iş ya da okuldaki verimliliğin düşmesine neden olur.

i Kişinin kendini takip etmesi ve bütünsel yaklaşım yardımcı olabilir.

Endometriozis kimlerde görülür?

- Endometriozis, genç kızlar da dahil, her yaştan ve geçmişten kadını etkileyebilir.
- Ailesinde endometriozis ve/veya bağışıklık sistemine bağlı hastalıklar ile ilgili sorunu olan kadınlar, endometriozis gelişimine daha yatkındır.



Olağan belirtiler nelerdir?



- Ağrılı adet görme (dismenore)
- Cinsel ilişki esnasında ağrı hissetme
- Gebe kalamama
- Sancılı bağırsaklar, karında şişlik, kabızlık ya da ishal gibi – ekseriyetle döngüsel olarak görülen — bağırsaklarla ilgili problemler

- Sürekli yorgunluk
- Diğer zamanlarda da ağrı (Ör.Yumurtlama dönemi)
- Sırtın alt bölgesi gibi diğer bölgelerde ağrı
- İdrar yaparken ağrı
- Adet öncesi lekelenme
- Bağışıklık sistemi ile ilgili sorunlar
- i** Belirtiler, Huzursuz Bağırsak Sendromu (IBS) ya da Pelvik İltihabı Sendromu (PID) ile benzer olabilir — farklı olarak genelde döngüsel şekilde nükseder.

Adet sancısı olağan değildir!

- Eğer adet sancısı yaşam şeklinizi etkiliyorsa, hiç gecikmeyin
- Endometriozis konusunda uzman bir jinekologdan yardım isteyin
- i** Erken teşhis doğurganlığınızı korur ve belirtileri hafifletir.

Endometriozisten ne zaman şüphelenilmeli?

Tıbbi görüşe ihtiyacınız olup olmadığına karar vermenize yardımcı olması için aşağıdaki küçük testi kullanın.

- Her ay adet sancınız için ilaç alıyor musunuz?
- Adet zamanınızda, işten ya da okuldan izin alma ihtiyacı duyuyor musunuz?
- Adet zamanı, yatakta dinlenme ihtiyacı hissediyor musunuz?
- İki adet döngünüzün ortasında ağrınız oluyor mu?
- Cinsel ilişki esnasında ya da sonrasında ağrınız oluyor mu?
- Bağırsak hareketleriniz ağrılı oluyor mu?
- Adet zamanınıza bağlı olarak ishal ya da kabızlığınız oluyor mu?
- İdrar yaparken ya da idrar torbanız dolu iken ağrınız oluyor mu?
- Anneniz, teyzeniz ya da kız kardeşinize endometriozis tanısı kondu mu ya da benzer belirtiler, onlarda da görüldü mü?
- Yukarıdaki sorular, Andrea Molloy'un "Endometriozis: Yeni Zelanda Rehberi" adlı mukemmel kitabından uyarlanmıştır.

Ne yapmalıyım?

- Bu kontrol listesini alarak, aile hekiminiz (GP) ile belirtilerinizi tartışın.
- Endometriozis konusunda uzman bir jinekoloğa havale edilmeyi isteyiniz ya da siz, kendiniz bir jinekoloğa başvurunuz.
- Bilgi ve toplum desteği için Insight Endometriosis ile bağlantı kurunuz .
- i** İkinci bir muayene talep etmekten asla korkmayın.

Endometriozis, yanlış ya da eksik bilinen fakat önemli bir rahatsızlıktır. Fazla teşhis edilemese de çok yaygındır. Endometriozis hastaları genelde bilgi ve desteğe ihtiyaç duyar.