

## Insight Endometriosis

Kami menyediakan maklumat dan sokongan kemasyarakatan supaya wanita dan remaja perempuan dapat mengurus keadaan dengan lebih baik dan lebih yakin apabila mendapatkan rawatan. Program kami boleh meningkatkan kesedaran dengan mempercepatkan proses diagnosis.

### Kami menyediakan perkhidmatan seperti

- Temujanji dengan penceramah.
- Program pendidikan.
- Website dan maklumat bertulis.
- Perjumpaan waktu petang – penceramah jemputan serta topik di waktu malam.
- Minuman/sokongan kemasyarakatan.
- Maklumat melalui telefon, email dan skype.
- Risalah.
- Pinjaman perpustakaan.
- Komunikasi di dalam talian Facebook.
- Program untuk remaja dan wanita.

### Program Kesedaran

- Perbentangan maklumat bertajuk 'EndoWhat?!' disediakan untuk tempat kerja dan kumpulan masyarakat.
- Bulan kesedaran pada bulan March, termasuk 'Purple Walk' untuk kesedaran Endometriosis.

### Sertai Kami



- Hubungi kami untuk menyambungkan anda kepada endometriosis tempatan anda, mengakses perkhidmatan perpustakaan kami dan bagi mendapatkan risalah.
- Semua orang dialu-alukan termasuk pasangan, rakan-rakan serta

## Menyokong Komuniti Kami

Kami boleh meningkatkan kesedaran wanita disetiap lapisan usia serta latar belakang. Setiap masa serta wang adalah berharga. Sebagai sukarelawan berdaftar, setiap sumbangan adalah layak untuk mendapatkan pengecualian cukai atau anda juga boleh sertai kumpulan sukarelawan kami dalam membantu masyarakat.

### Untuk Maklumat Lanjut

Untuk mendapatkan maklumat lanjut mengenai endometriosis serta kumpulan kami

Nombor telefon : 07-8555 123

E-mel : [info@InsightEndometriosis.org.nz](mailto:info@InsightEndometriosis.org.nz)

Web : [www.InsightEndometriosis.org.nz](http://www.InsightEndometriosis.org.nz)

FB : [www.facebook.com/InsightEndometriosis](http://www.facebook.com/InsightEndometriosis)

Insight Endometriosis merakamkan setinggi-tinggi penghargaan di atas sokongan dari (Community Organisation Grants Scheme – COGS) di dalam mencetak risalah ini.

Maklumat dipetik dari "Endometriosis : The Complete reference for taking charge of your Health" (2003) oleh Mary Lou Ballweg and the Endometriosis Association.

Gambar-gambar di dalam risalah ini adalah untuk tujuan ilustrasi sahaja.

Insight Endometriosis dan Purple Walk adalah berdaftar di bawah Endometriosis Waikato Amal berdaftar (CC10906)

© Endometriosis Waikato, 2011-12



## Kesakitan ketika datang bulan

### Masalah kesuburan?

## Endometriosis dan bagaimana

## kami boleh membantu

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

**"Versi Bahasa Melayu"**  
**(Malaysian Version)**

## Endometriosis

Ia adalah penyakit dan signifikan kepada keadaan sakit puan yang menjejaskan wanita di semua peringkat usia.

### Apakah Endometriosis?

- Merupakan keadaan kompleks yang melibatkan hormon dan sistem imunisasi.
- Sel-sel yang terbentuk di dalam lapisan rahim serta di tempat-tempat seperti ovary, tiub fallopio, usus dan lapisan pelvis.
- Sel-sel yang semakin membesar ketika kitaran haid yang menyebabkan keradangan, kesakitan dan lain-lain. Ia juga kadang-kala menyebabkan masalah kesuburan.
- Ia boleh menjejaskan kualiti hidup serta mengurangkan keberkesanan di tempat dan sekolah.
- Pengurusan diri serta pendekatan holistic boleh membantu.

### Siapa yang boleh dijangkiti Endometriosis?

- Endometriosis boleh dijangkiti oleh wanita pelbagai lapisan umur termasuklah remaja.
- Wanita-wanita yang keluarga mereka telah dijangkiti oleh endometriosis atau sistem imunisasi yang tidak teratur adalah lebih cenderung kepada endometriosis.



### Simptom yang mengakibatkan Endometriosis?

- Kesakitan ketika haid (dysmenorrhoea).
- Kesakitan ketika melakukan hubungan kelamin (dyspareunia).
- Masalah kesuburan.
- Masalah pada bahagian usus contohnya kesakitan pada bahagian usus, kembung perut, cirit-birit dan sembelit.
- Keletihan berpanjangan.
- Kesakitan ketika selain dari ovulasi.
- Kesakitan pada bahagian lain seperti bahagian bawah belakang badan.
- Kesakitan ketika membuang air kecil.
- Kesakitan pra-haid.
- Isu sistem imunisasi.
- Simptom seperti gangguan usus atau penyakit keradangan pada bahagian pelvis.

### Kesakitan ketika haid adalah tidak normal!

- Jangan tangguh jika kesakitan ketika haid mengganggu kehidupan anda.
- Dapatkan bantuan dari pakar sakit puan di endometriosis.
- Diagnosis awal boleh mengurangkan simptom dan memelihara kesuburan



### Bila anda syak dijangkiti Endometriosis

Gunakan quiz dibawah untuk mengetahui sekiranya anda perlu mendapatkan bantuan kesihatan:

- Adakah anda mengambil ubat untuk mengubati sakit ketika haid setiap bulan?
- Adakah anda perlu mengambil masa rehat ketika berkerja atau sekolah semasa haid?
- Adakah anda perlu berehat (berbaring) ketika haid?
- Adakah anda merasa kesakitan semasa melalui pertengahan kitaran haid?
- Adakah anda merasa kesakitan ketika atau selepas melakukan hubungan kelamin?
- Adakah pergerakan usus ada merasa sakit?
- Adakah anda mengalami cirit-birit atau sembelit yang berkaitan haid?
- Adakah anda merasa kesakitan apabila pundi kencing penuh atau ketika membuang air kecil?
- Adakah anda mempunyai saudara mara wanita yang mempunyai simptom seperti ini atau yang telah dijangkiti Endometriosis?

-Disunting dari buku Andrea Molloy's "Endometriosis : A New Zealand Guide"

### Apakah yang anda perlu lakukan?

- Bawa senarai semak diatas kepada doktor untuk membincangkan simptom anda.
- Mendapatkan rujukan dari doktor sakit puan yang pakar di dalam bidang Endometriosis atau rujuk kepada klinik swasta
- Hubungi Insight Endometriosis untuk maklumat lanjut dan sukarelawan.

Jangan takut untuk mendapatkan pandangan kedua.

"Endometriosis adalah satu keadaan yang ketara tetapi kurang difahami. Ia adalah satu keadaan yang biasa tetapi kurang didiagnosis. Perempuan yang terjejas perlukan informasi dan sokongan. Insight Endometriosis boleh membantu."