

## 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 vrouens verbeter. Gelde-like donasies sal waardeur word en dit kwalifiseer vir belagtings krediet. Andersyns kan jy by ons wonderlike vrywilligers aan sluit en help om ons belangegroep 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](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 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



## Menstruasie pyn?

## Probleme met vrugbaarheid?

## Endometriose en hoe ons die probleme kan oplos

[InsightEndometriosis.org.nz](http://InsightEndometriosis.org.nz)  
[Facebook.com/InsightEndometriosis](http://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.
- i** '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 immuuniteits-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
- i** 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

Vroe diagnose kan simptome

- i** verlig en onvrugbaarheid voorkom

### Aanduidens om jou vermoede van endometrioses te bevestig

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

- i** te kry nie

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