

## Insight Endometriosis

Wij bieden informatie en steun aan de gemeenschap zodat vrouwen en tieners de aandoening beter kunnen beheren en zodat ze meer zelfbewust zijn als ze help gaan zoeken. Onze bewustheid programma's verbeteren resultaten door het verminderen van diagnostische vertraging.


### .Onze services bevatten:

- afspraken met onze onderwijskundige
- Onderwijs programma's
- Website en afgedrukte informatie
- Avond vergaderingen – gastspreker en onderwerp avonden
- Koffie/steun groepen
- Informatie door de telefoon, email en Skype
- Nieuwsbrief
- Uitleenbibliotheek
- Facebook online gemeenschap
- Programma's voor tieners en jonge vrouwen

### Bewustmakingsprogramma's

- informatie presentatie – 'EndoWhat?!' beschikbaar voor werkplekken en gemeenschaps groepen.
- Bewustmakings maand in Maart, dat bevat onze Purple Walk® voor Endometriosis Awareness.

### Word lid

- Neem contact met ons om toegang te krijgen tot je lokale endometriose gemeenschap, bibliotheek en om nieuwsbrieven te krijgen.
-  Iedereen is welkom, partners, whanau, vrienden en professionals in de gezondheidszorg.



## Ondersteun onze gemeenschaps- penlijke uitkomsten

Ons werk verbetert resultaten voor vrouwen van alle leeftijden en achtergronden. Alle donaties van tijd en geld worden gewaardeerd. Als geregistreerde liefdadigheid, donaties komen in aanmerking voor belastingvermindering. Of wordt lid van ons geweldige team van vrijwilligers en help ons mee onze gemeenschap te bouwen.

### Voor meer informatie

Voor meer informatie over endometriosis en onze organisatie;

Ph onderwijskundige: Annette 07 8555 123

Email: [info@InsightEndometriosis.org.nz](mailto:info@InsightEndometriosis.org.nz)

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

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

Insight Endometriosis dankbaar erkent de steun van de Community Organisation Grants Scheme (COGS) in het printen van deze brochure.

Informatie is afkomstig van: "Endometriosis: The complete reference for taking charge of your Health" (2003) door Mary Lou Ballweg en de Endometriosis Association.

De mensen in the foto's zijn modellen gebruikt alleen voor illustratieve bedoelingen.

Insight Endometriosis en de Purple Walk zijn Trade Marks geregistreerd voor Endometriosis Waikato.  
Registreerd Charity (CC10906)  
© Endometriosis Waikato, 2011-12



**Ongesteldheid Pijn?**

**Vruchtbaarheid problemen?**

**Endometriose en hoe we kunnen helpen**

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

**"Nederlandstalige Versie"**  
(Dutch Version)

## Edometriose

Een veel voorkomende en belangrijke gynaecologische aandoening die vrouwen van alle leeftijden aangrijpt.

### Wat is Endometriose?

- Een ingewikkelde aandoening dat is betrokken met hormonen en het immuun systeem.
- Cellen die horen te groeien in de baarmoeder voering maar die ook ergens anders groeien. Zoals in de eierstokken, eileider, maag en bekken veering.
- De cellen groeien in reactie op menstruele cyclus. Dit veroorzaakt ontstekingen, pijn en andere symptomen, en soms vruchtbaarheid problemen.
- Het kan de kwaliteit van het leven schaden en kan vrouwen afwezig maken van school en werk en maakt ook school en werk minder effectief voor deze personen.



Een zelf management en holistische benadering kan helpen.

### Wie ontwikkelt endometriose?

- Endometriose kan vrouwen van alle achtergronden en leeftijden angrijpen, ook tieners.
- Vrouwen met endometriose of immuun aandoeningen hebben meer kans om endometriose te ontwikkelen.



### Wat zijn de gebruikelijke symptomen?

- pijn met ongesteldheid (Dysmenorroe)
- Pijn tijdens geslachtsgemeenschap
- Vruchtbaarheid problemen
- Problemen met darmen zoals pijnlijke stoelgang, opgeblazen buik, constipatie diarree. Vaak cyclische.
- Voordurend moe
- Pijn op andere momenten (BV ovulatie)
- Pijn op andere plekken zoals onder rug
- Pijnlijke urinatie
- Premensturele spotten
- Immuunsysteem probleem
- symptomen kunnen op inflammatoire darmziekten en pelvic inflammatory disease (PID) lijken, maar zijn vaak cyclische.



### Ongesteldheid pijn is niet normaal!

- als ongesteldheid jou levenstijl beïnvloedt, wacht niet te lang
- zoek help van een gynaecoloog die specialiseert in endometriose
- (i) Vroege diagnose kan symptomen verminderen en kan vruchtbaarheid behouden.



### Wanneer je endometriose zou kunnen hebben.

Gebruik deze quiz om je te helpen met beslissen of je medische hulp moet gaan zoeken:

- Neem jij medicatie als je ongesteld bent elke maand?
- Moet je vrij van werk nemen als je ongesteld bent?
- Moet je in bed rusten als je ongesteld bent?
- Heb je pijn halverwege de cyclus?
- Heb je pijn tijdens gelachsgemeenschap of na geslachtsgemeenschap
- Is je stoelgang pijnlijk?
- Heb je diarree of constipatie in verband met je ongesteldheid?
- Heb je pijn als je een volle blaas hebt of als je aan het urineren bent?
- Heb je een moeder, zus, of tante die de zelfde symptomen heeft of die is gediagnosticeerd met endometriose?

adapted from Andrea Molloy's excellent book "Endometriosis: a New Zealand guide"

### Wat zal ik doen?

- Neem deze 'check list' mee naar je doctor en bespreek je symptomen
- Vraag voor een verwijzing naar een gynaecoloog die specialiseert in endometriose of je kunt je zelf verwijzen als je in de prive-praktijk zit
- Raadpleeg Insight Endometriosis voor informatie en steun van de gemeenschap
- (i) ben nooit bang om voor een tweede advies te vragen

Endometriose is een belangrijke aandoening maar is vaak niet goed begrepen door de gemeenschap. Het is een veel voorkomende aandoening maar vaak onder gediagnosticeerd. De gene die aangegrepen zijn hebben vaak informatie en steun nodig.