

Fundacja
Pokonać
Endometriozę



BROSZURA
INFORMACYJNA

POKONAJMY ENDOMETRIOZĘ



SPIIS TREŚCI



Część I

Czym jest endometrioza?	4
Jakie są objawy endometriozy?	5
Diagnostyka	6
Leczenie	8

Część II

Jak endometrioza wpływa na codzienne funkcjonowanie?	
• Edukacja i kariera zawodowa	10
• Życie towarzyskie	11
• Życie seksualne	12
• Zdrowie psychiczne	13

Część III

Jak można pomóc nastolatce chorej na endometriozę?	
• Nastolatki	15
• Nauczyciele	16
• Rodzice	17
Kim jesteśmy i co robimy jako Fundacja "Pokonać Endometriozę"?	18

Część I



CZYM JEST ENDOMETRIOZA?



Endometrioza to choroba przewlekła, w przebiegu której obserwuje się nieprawidłowy wzrost endometrium, czyli błony śluzowej macicy lub tkanki bardzo do niej podobnej poza jej obszarem (macicą). Ogniska endometriozy mogą znajdować się m.in. w samej macicy (adenomioza), ale i na jajnikach, jajowodach, otrzewnej, pęcherzu, jelitach, a także na innych, bardziej oddalonych od układu moczowo-płciowego narządach.

WHO szacuje, że na endometriozę choruje ok. 10% wszystkich kobiet na świecie, czyli aż 190 milionów.

Wyróżnia się 4 stopnie endometriozy. Im wyższy stopień, tym wyższy poziom zaawansowania choroby.

JAKIE SĄ OBJAWY ENDOMETRIOZY?



Należy pamiętać, że nasilenie objawów może być zależne od fazy cyklu menstruacyjnego – dolegliwości mogą np. pojawiać się przed menstruacją, w jej trakcie lub podczas owulacji.

Najczęstsze objawy:

- ostry ból menstruacyjny;
- bolesne owulacje;
- ból przewlekły w okolicy miednicy mniejszej;
- ból przewlekły w okolicy krzyżowej kręgosłupa;
- ból podczas stosunku seksualnego;
- ból podczas badania ginekologicznego;
- ból jelit;
- ból pęcherza moczowego;
- bolesne oddawanie moczu, zwłaszcza w czasie miesiączki;
- bolesne defekacje, zwłaszcza w czasie miesiączki;
- zaparcia lub biegunki;
- niepłodność;
- wzdęcia, wymioty, mdłości;
- problemy z koncentracją i pamięcią;
- stany depresyjne;
- przewlekłe zmęczenie;
- krwimocz/smoliste defekacje/krwioplucie;
- stany lękowe.



DIAGNOSTYKA

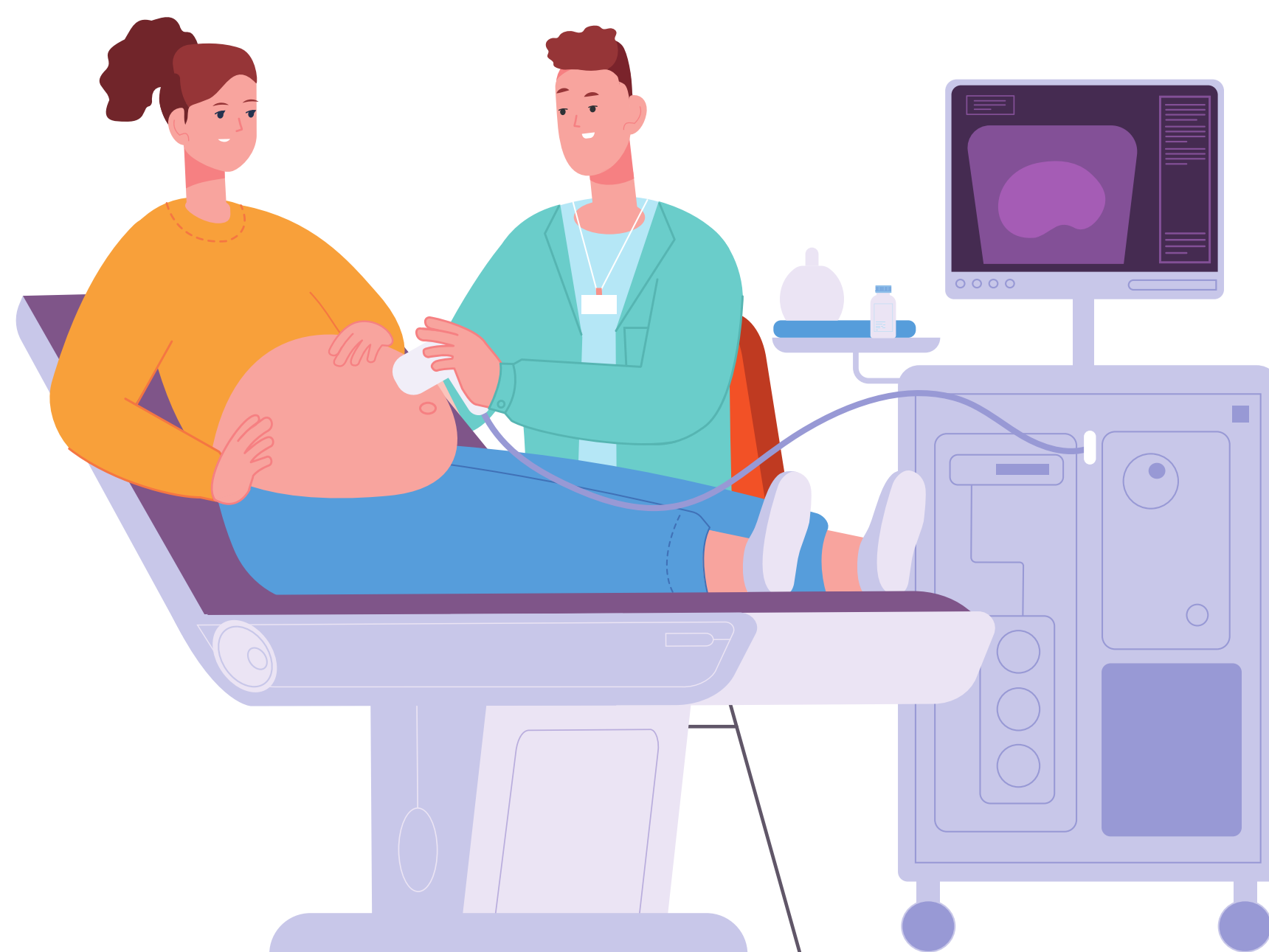


Na szczęście, obecnie możemy korzystać także z innych metod, takich jak:

- **wywiad diagnostyczny** – dostarcza lekarzowi niezbędnych informacji o stanie zdrowia pacjentki oraz przebiegu dotychczasowego leczenia;
- **badanie ginekologiczne** – które pokazuje ruchomość narządów, lekarz jest w stanie ocenić nieprawidłowości przez wziernik w okolicach pochwy, szyjki macicy, zmienioną anatomie spowodowaną guzami endometriozy nawet sąsiadujących narządów;
- **USG endometriozy** (z kontrastem lub bez);
- **rezonans magnetyczny (MRI)** miednicy mniejszej;
- **laparoscopia zwiadowcza** – obecnie w ochronie zdrowia odchodzi się od laparoskopii zwiadowczej endometriozy jako techniki pierwszego rzutu. Zamiast niej wybiera się mniej inwazyjną diagnostykę obrazową, a laparoskopię stosuje jedynie w uzasadnionych przypadkach.



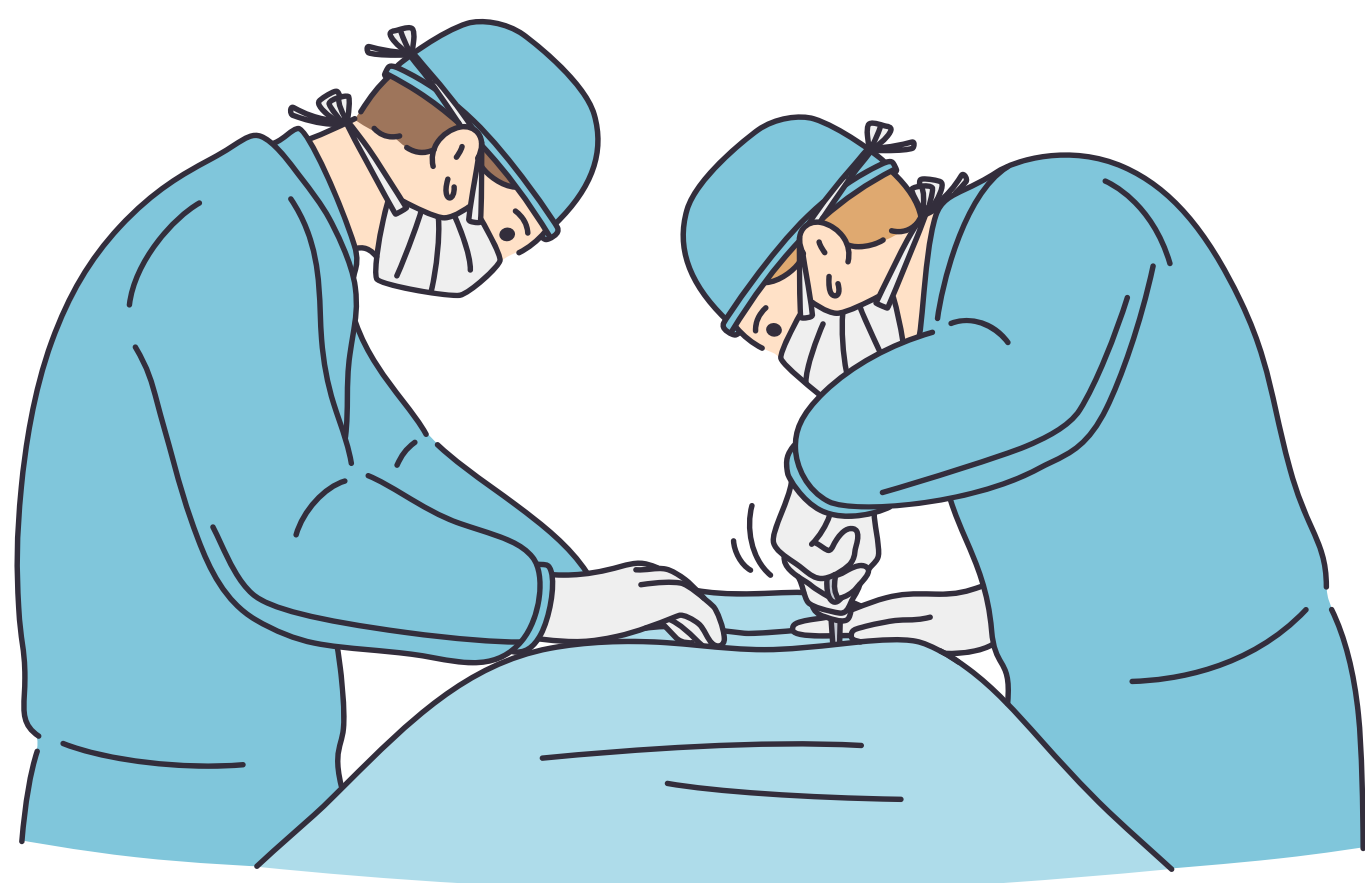
DIAGNOSTYKA



Średnio diagnoza endometriozy zajmuje aż 8-12 lat od momentu pojawienia się pierwszych objawów. Wiele kobiet słyszy przez ten czas, że ich dolegliwości, np. ból menstruacyjny - są normalne bądź „taka ich uroda” i należy się z nimi pogodzić. Tymczasem nieleczona endometrioza stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia i życia pacjentek (np. zamknięcie światła jelita przez nacieki endometrialne) i negatywnie wpływa na ich codzienne funkcjonowanie.

Do niedawna wśród pacjentów (i lekarzy) pokutowało przekonanie, że jedynym sposobem na znalezienie ognisk endometriozy jest laparoscopia zwiadowcza.

LECZENIE



Obecnie nie istnieje żaden lek na endometriozę, a wszystkie znane metody mają na celu złagodzenie objawów choroby i poprawę komfortu życia pacjentek. Żadna z metod nie gwarantuje także, że w przyszłości nie pojawią się nowe ogniska endometriozy. Wśród nich wymienia się m.in.:

- operacyjne usuwanie ognisk endometriozy (może okazać się konieczne także usunięcie części lub całości organów wewnętrznych, np. macicy, jajników czy fragmentów jelit);
- leczenie hormonalne;
- dietę przeciwzapalną;
- fizjoterapię i ćwiczenia;
- leki przeciwbólowe i przeciwzapalne;
- psychoterapia.

Każda z metod leczenia powinna być dobrana indywidualnie do potrzeb pacjentki i uwzględniać m.in. jej ogólny stan zdrowia, stopień endometriozy, nasilenie objawów czy plany reprodukcyjne bądź ich brak.

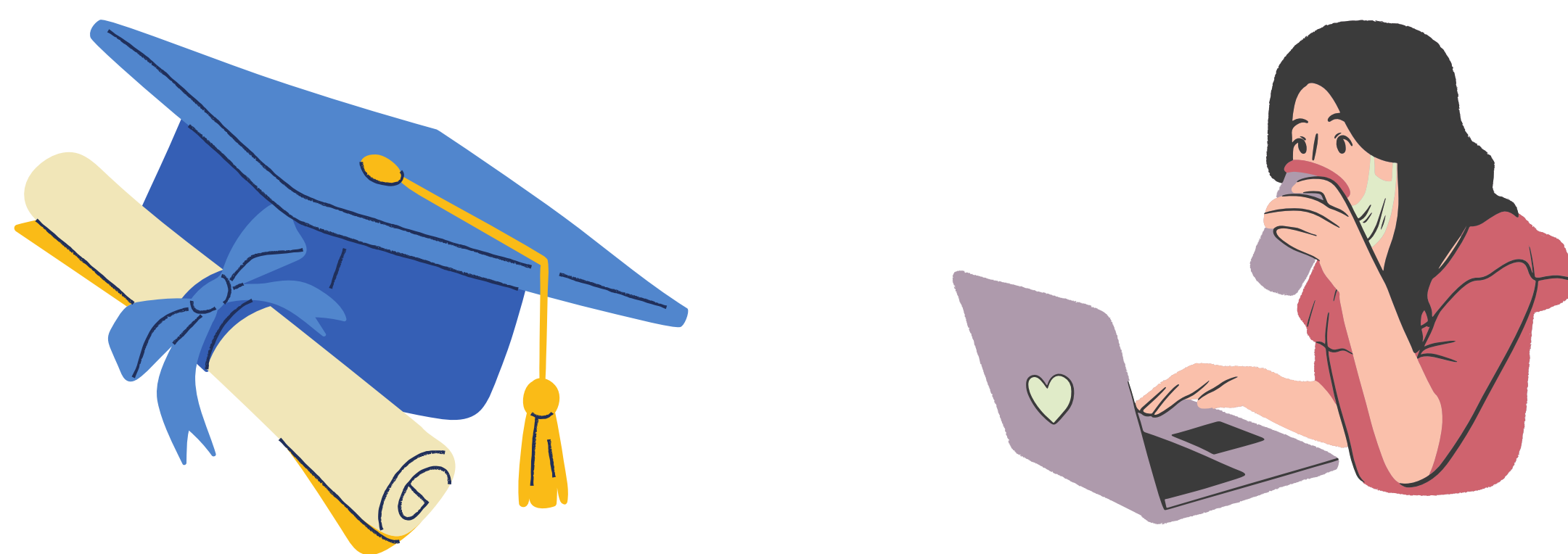


Część II



JAK ENDOMETRIOZA WPŁYWA NA CODZIENNE FUNKCJONOWANIE?

EDUKACJA I KARIERA ZAWODOWA



Dolegliwości związane z endometriozą sprawiają, że mnóstwo młodych dziewczyn opuszcza zajęcia, co prowadzi do zaległości w nauce, a w niektórych przypadkach konieczności powtarzania klasy, semestru, czy nawet całkowitej rezygnacji ze studiów. Wiele uczennic i studentek musi rezygnować z przystępowania do egzaminów lub sprawdzianów, gdy z powodu okresu nie czuje się na siłach, by dotrzeć do szkoły/na uczelnię. Endometrioza lub przyjmowane leki mogą wywoływać utrudnienia w zapamiętywaniu czy skupieniu, co może obniżać oceny z egzaminów czy zaliczeń.

Z powodu endometriozy cierpi także aktywność zawodowa dorosłych kobiet, które z powodu dolegliwości bólowych nie są w stanie wykonywać swoich obowiązków, co przekłada się bezpośrednio na pogorszenie ich sytuacji finansowej.

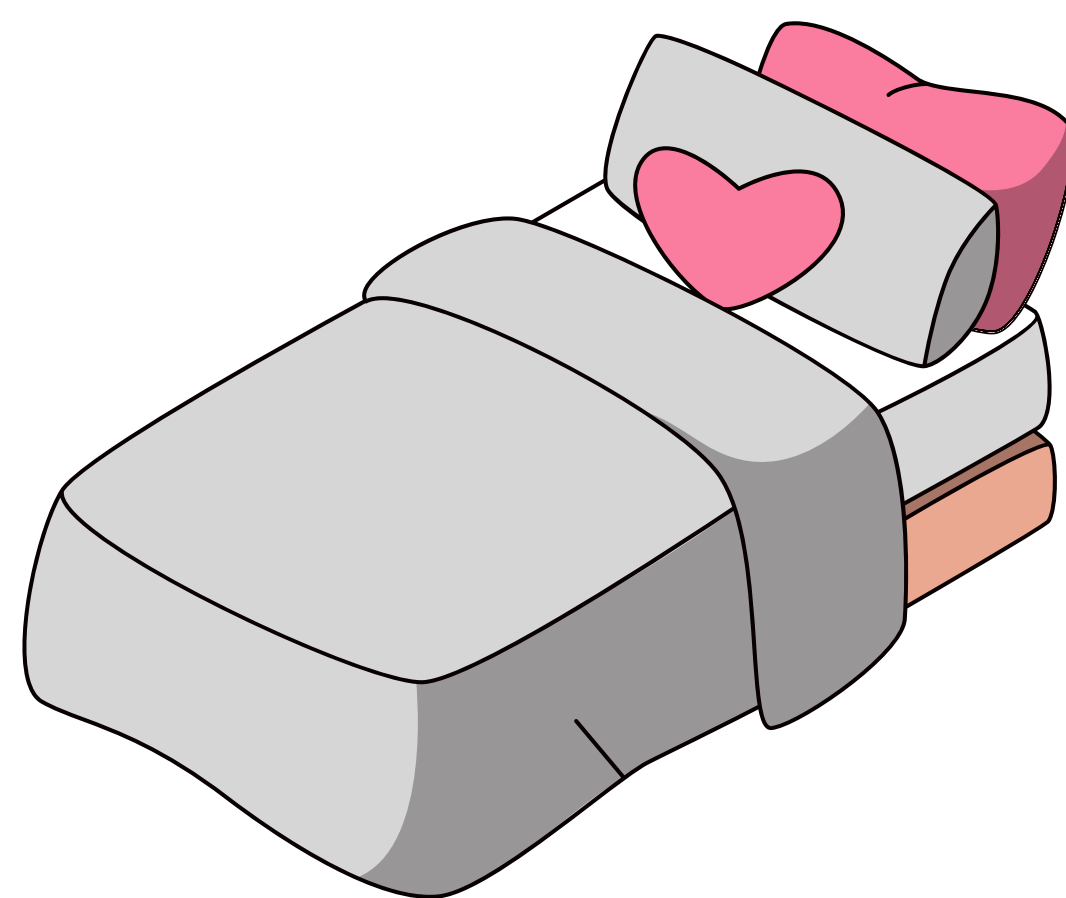
ŻYCIE TOWARZYSKIE



Objawy endometriozy mogą znacznie utrudniać nie tylko życie zawodowe, ale i towarzyskie. Trudno jest cieszyć się spotkaniami, gdy w każdej chwili może nas dopaść ból czy niespodziewane krwawienie. Wiele razy przez objawy bólowe czy miesiączkę odwołujemy nasze plany towarzyskie. Brak zrozumienia może prowadzić nawet do osamotnienia.



ŻYCIE SEKSUALNE



Jednym z wielu objawów endometriozy jest odczuwanie bólu podczas współżycia. Ból może być zlokalizowany zarówno w okolicach pochwy - jak i całej miednicy mniejszej. Wszystko to zależy od umiejscowienia i nasilenia choroby. Tego rodzaju dolegliwości utrudniają, a czasami wręcz uniemożliwiają czerpanie przyjemności z seksu. Mogą także wywołać strach przed kolejnymi próbami współżycia.

Ponadto, endometrioza jest również jedną z przyczyn niepłodności, co może prowadzić do frustracji u kobiet starających się o dziecko.

ZDROWIE PSYCHICZNE



Endometrioza może wpływać negatywnie także na zdrowie psychiczne pacjentek - zarówno przed diagnozą, jak i po niej. Wśród kobiet z endometriozą obserwuje się m.in. częstsze występowanie depresji, zaburzeń lękowych, obniżenia nastroju oraz ocenianie jakości swojego życia jako gorszej niż wśród kobiet zdrowych.

Doświadczenia związane z endometriozą są źródłem ogromnego i dodatkowego stresu, frustracji, złości czy bezradności. Kobiety często spotykają się z niezrozumieniem innych swoich przeżyć dotyczących endometriozy.



Część III



JAK MOŻNA POMÓC NASTOLATCE CHOREJ NA ENDOMETRIOZĘ?

NASTOLATKI

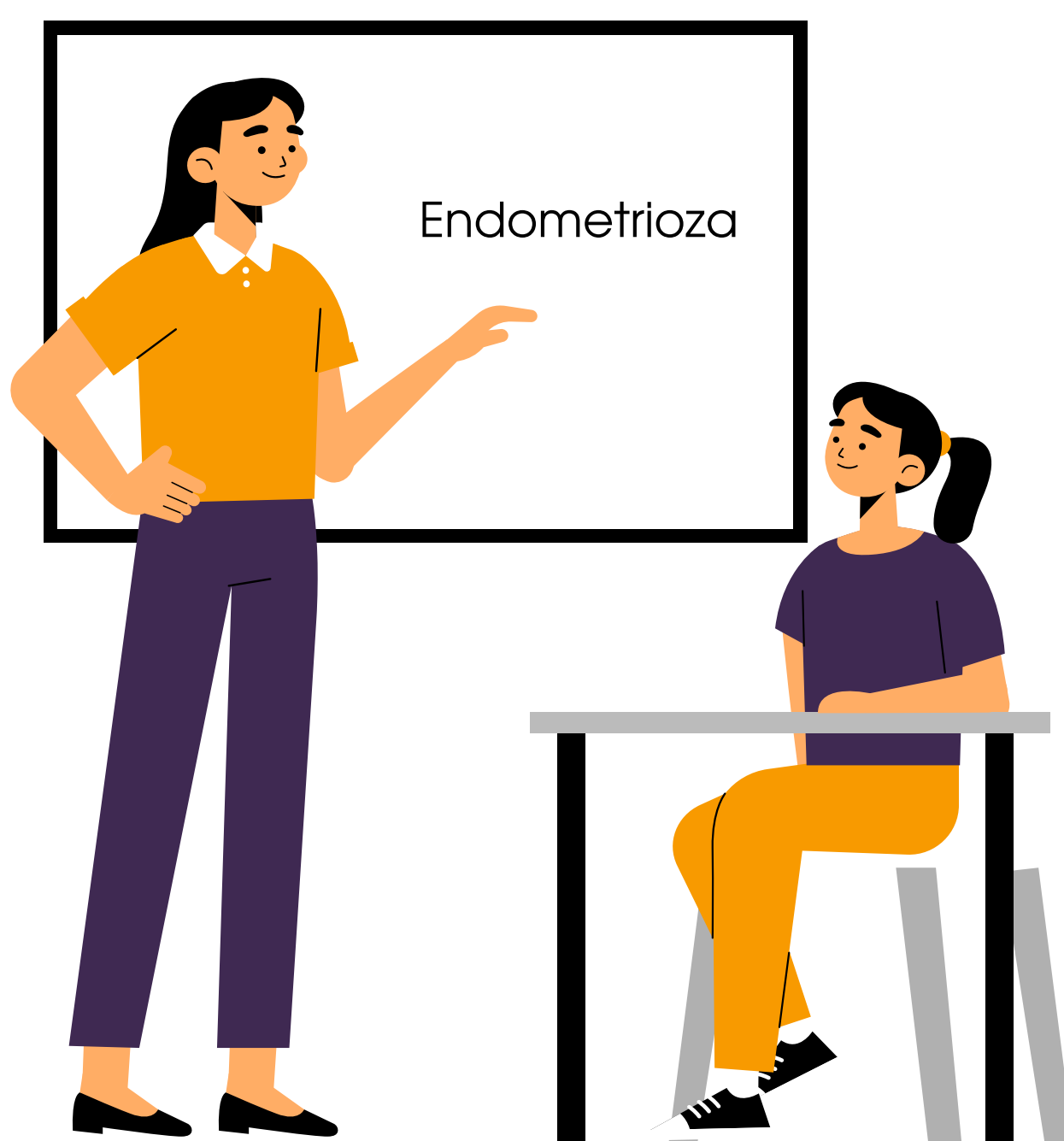


Nastolatko, pamiętaj, że nie jesteś sama, a silne bóle podczas okresu nie są czymś normalnym!

- Jeżeli coś Cię niepokoi w Twojej miesięczce czy cyklu menstruacyjnym, odczuwasz dolegliwości wymienione w ulotce, to zwróć się do rodziców, opiekunów lub kogoś dorosłemu, komu ufasz.
- Opowiedz o swoich problemach, podejrzaniach i udaj się z kimś dorosłym (jeśli nie masz ukończonych 16 lat) lub samodzielnie do sprawdzonego ginekologa.
- Miej przy sobie leki przeciwbólowe, rozkurczowe, mały termofor lub inne rzeczy, które pomogą Ci, gdy źle się poczujesz.
- Opracuj z rodzicami/opiekunami oraz nauczycielami plan, co należy zrobić, gdy bardzo źle się poczujesz, a ból będzie bardzo silny.
- Znajdź w swoim otoczeniu, kogoś z podobnymi doświadczeniami i problemami. Poinstruuuj swoją koleżankę lub kolegę, co należy zrobić, gdy Twoje samopoczucie będzie złe.
- Poszukaj w szkole przestrzeni, gdzie będziesz mogła przeczekać najgorsze chwile w miarę możliwości komfortowych warunkach.
- Urządź swój pokój lub miejsce w domu na wypadek silnego bólu albo innych objawów endometriozy, tak byś miała wszystko co jest Ci wtedy potrzebne "pod ręką" np. telefon, ładowarka, powerbank, coś picia i jedzenia, leki, książkę, koc, termofor itd.
- Obserwuj swoje ciało i samopoczucie, może notować swoje uwagi w kalendarzu lub aplikacji.



NAUCZYCIELE

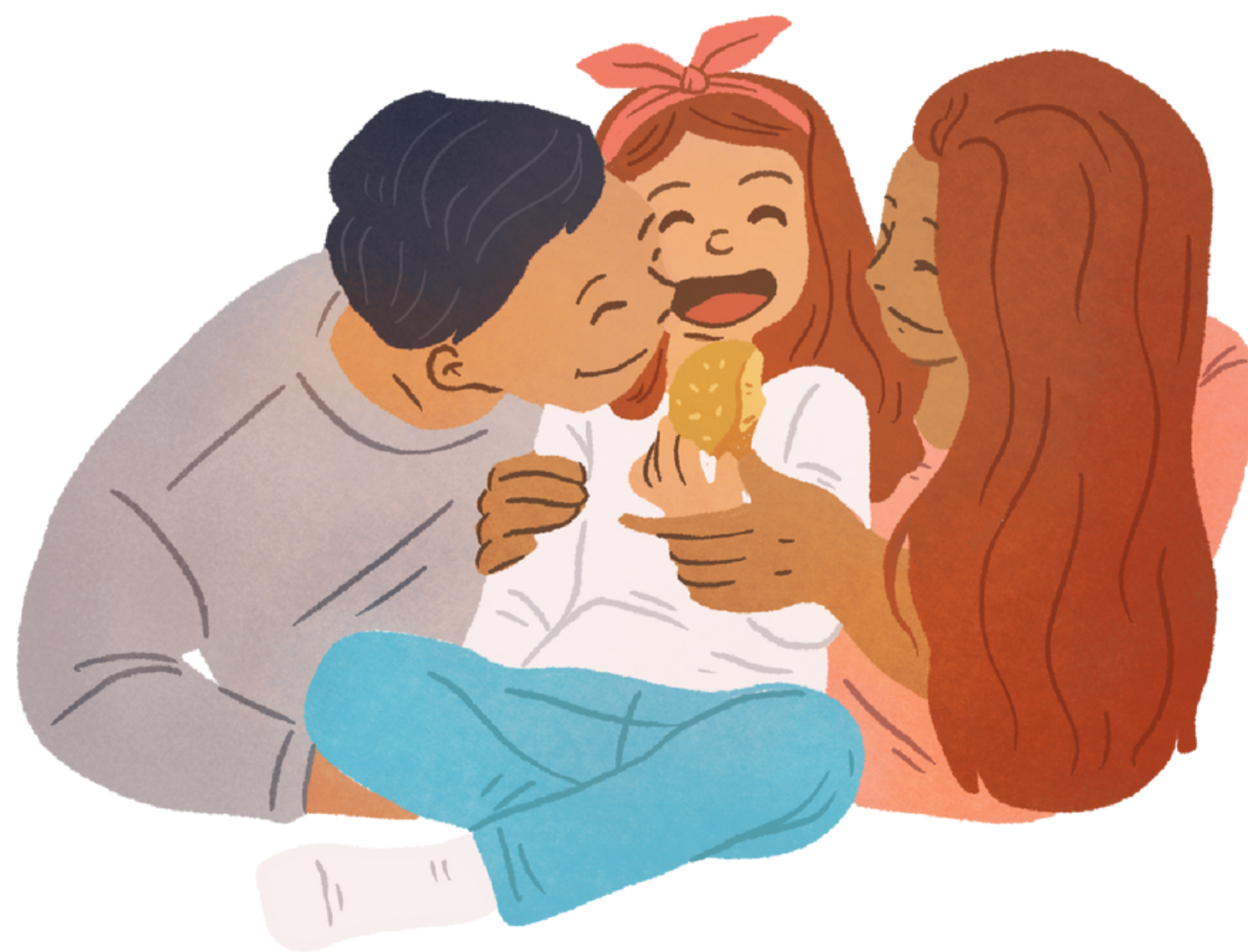


Nauczycielko, Nauczycielu, okaż wsparcie uczennicy chorej na endometriozę poprzez:

- życzliwą i empatyczną postawę;
- współpracę pomiędzy rodzicami, uczennicą a Tobą.
- możliwości porozmawiania o miesiączce;
- opracowaniu planu działania z rodzicami, gdy uczennica chora na endometriozę źle się poczuje;
- stworzenie możliwości zaliczania w późniejszym terminie, rozłożenia materiału na mniejsze części, dodatkowe konsultacje;
- stworzenie grupy samopomocowej dla dziewcząt chorych na endometriozę lub z zaburzeniami miesiączkowania;
- zwrócenie uwagi na cykliczne absencje, gorsze samopoczucie uczennic, zgłaszających niedyspozycje na zajęciach;
- przeprowadzenia prelekcji o endometriozie;
- nieignorowanie zgłaszanych dolegliwości i normalizacji bólu miesiączkowego;
- rozmawiaj o sytuacji uczennicy z innymi nauczycielami, interweniuj w problematycznych i konfliktowych sytuacjach.



RODZICE I OPIEKUNOWIE



Rodzicu, opiekunie, nie bądź obojętny na dolegliwości podczas miesiączki o których informuje Cię nastolatka lub sam je zaobserwowałaś! Co możesz zrobić?

- Zabierz ją do polecanego ginekologa, by potwierdził lub wykluczył problemy zdrowotne. Jeśli dziewczyna nie radzi sobie psychicznie, zabierz do psychologa i/lub psychiatry.
- Bądź wyrozumiały dla nastolatki, kiedy źle się czuje, ale również podczas fazy diagnozowania i leczenia endometriozy (włączania nowych leków)
- Spróbuj dowiedzieć się o endometriozie jak najwięcej (polecamy materiały z naszej strony- webinarzy, książki). Możesz też podzielić się swoją wiedzą czy rzetelnymi źródłami ze swoją córką/podopieczną).
- Bierz pod uwagę zdanie i uczucia, potrzeby nastolatki przy decyzji o wyborze leczenia, lekarza itd.
- Rozmawiaj otwarcie o endometriozie, nie powoduj zawstydzania, ośmieszania. Nie wmawiaj nastolatce, że "okres musi boleć", "to jej typ urody", "histeryzuje" "jeśli babka, matka, ciotka tak miały, to ty też musisz cierpieć", albo "to wszystko sobie uroiła i wymyśliła".
- Zapoznaj się z historiami chorych na endometriozę.
- Stwórz plan działania w sytuacji kryzysowej - podczas pobytu w szkole, wycieczce, podróży, spotkania z rówieśnikami".
- Pomóż nastolatce poznać osoby, które są podobnym wieku chorują na endometriozę.



KIM JESTEŚMY I CO ROBIMY?

Fundacja
Pokonać
Endometriozę



Fundacja została powołana w 2018 roku. Celem nadrzędnym jest niesienie pomocy kobietom chorym na endometriozę oraz ich rodzinom. Ponadto, działania skupiają się na: popularyzacji świadomości choroby, współpracy z ośrodkami prywatnymi i publicznymi zapewniającymi dostęp do nowoczesnych programów leczenia endometriozy oraz realizacji wszelkich inicjatyw edukacyjnych, społecznych i kulturalnych.

Jako *Fundacja "Pokonać Endometriozę"* wychodzimy naprzeciw pacjentkom i ich rodzinom wobec wszystkich wyzwań stawianych przez endometriozę. Prowadzimy szeroko zakrojone działania edukacyjne oraz organizujemy spotkania zapoznawcze.

Współpracujemy również z organami państwa (m.in. Ministerstwem Zdrowia) i pracownikami ochrony zdrowia mając na celu poprawy jakości leczenia osób z endometriozą.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Jeśli potrzebujesz pomocy, napisz:
kontakt@pokonacendometrioze.pl

lub odwiedź
pokonacendometrioze.pl

Fundacja
Pokonać
Endometriozę



Wesprzyj nas

Numer konta: 11 1020 4027 0000 1602 1515 1726

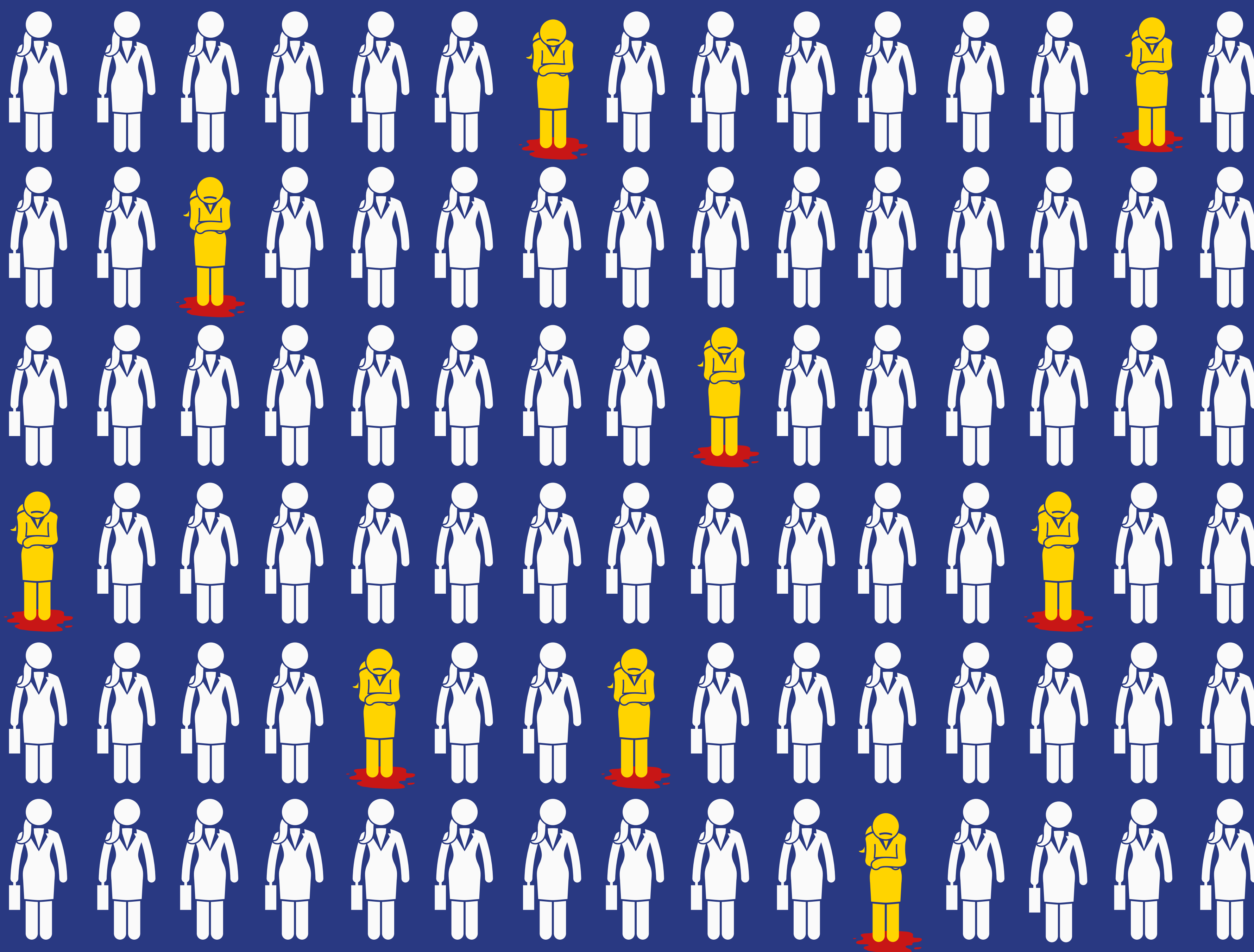
www.pokonacendometrioze.pl

kontakt@pokonacendometrioze.pl

PRZEKAŻ 1,5% PODATKU!

KRS: 0000763453

Fundacja
Pokonać
Endometriozę



STATYSTYCZNIE **1 NA 10** KOBIET
CHORUJE NA ENDOMETRIOZĘ

NIE MUSISZ
ŻYĆ W BÓLU

Miesiączka nie musi boleć.
Ból nie jest twoją urodą.
Nie wymyślasz ani nie histeryzujesz.

