

Ter voorbereiding van je eerste afspraak bij de arts naar aanleiding van je Endometriose klachten:

De vragen die je arts je zou kunnen stellen...

*Door Ellen T. Johnson, met bijdragen van professor Philippe Koninckx, professor Jörg Keckstein en professor Jacques Donnez.*

Waarschijnlijk geldt voor jou hetzelfde als voor de meeste endometriose patiënten. Namelijk, je maakt je al geruime tijd zorgen over pijn in je onderbuik en andere ongewone symptomen. In het begin werd je waarschijnlijk niet erg serieus genomen. Je ouders, vrienden en misschien zelfs dokters vertelden je dat je klachten gewoon bij het ‘vrouw zijn’ hoorden, maar diep van binnen wist je al die tijd dat jouw symptomen niet normaal zijn. En op een bepaald moment besluit je om te luisteren naar dat stemmetje van binnen en je maakt je eerste afspraak met de gynaecoloog.

Het is van belang om goed voorbereid te zijn op deze eerste afspraak, zodat de arts alle informatie kan verzamelen die van belang is voor een geschikt behandelplan voor jou. En om je hiermee te helpen hebben we een lijst samengesteld met vragen die je arts je zou kunnen stellen. Denk van tevoren goed na over je antwoorden, want dan kan je arts je zo optimaal mogelijk helpen.

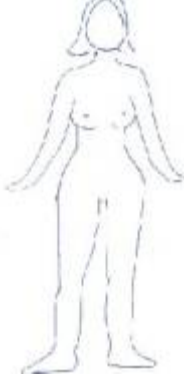
#### Basis vragen.

De meeste gynaecologen stellen altijd een aantal basisvragen tijdens elke afspraak, ongeacht de reden van je bezoek. Noteer deze informatie in een notitieblokje en neem het mee naar elke afspraak met je gynaecoloog.

BASIS VRAGEN	JOUW ANTWOORDEN
Datum van je eerste menstruatie:	
Datum van je meest recente menstruatie:	
Duur van je menstruatie per keer:	
Soort menstruatie (zwaar, normaal, licht):	
Heb je last van tussentijdse bloedingen?	
Menstrueer je elke 28-30 dagen of wijkt je cyclus daar vanaf?	
Wat voor soort medicijnen, welke pil, wat voor hormonen en/of supplementen gebruik je regelmatig?	

(Geef aan hoe sterk deze medicijnen zijn en hoe vaak je ze gebruikt)	
Noteer alle ziektes die je ooit hebt gehad (inclusief SOA's) en alle operaties die je ooit hebt ondergaan:	Ziekte of operatie:  Datum:
Noteer alle ziektes die in je directe familie voorkomen:	
Noteer alle allergieën die je hebt:	
<b>Rook je?</b> Zo ja, hoeveel en hoe vaak?	
<b>Drink je alcohol?</b> Zo ja, hoeveel en hoe vaak?	
<b>Heb je ooit drugs gebruikt?</b> Zo ja, hoeveel en hoe vaak?	
<b>Heb je pijn tijdens je menstruatie?</b>  Probeer een patroon vast te stellen van je pijn. Het is van belang om te vertellen of je gedurende de hele menstruatie pijn hebt, of dat de pijn afwisselend voorkomt. Je kunt deze vraag het beste beantwoorden als je een 'pijn dagboek' bijhoudt (zie onder). Zo houd je bij wanneer je pijn hebt (datum en dagdeel), hoe lang de pijn aanhoudt en hoe zwaar de pijn is. ( Bijvoorbeeld: had je de gehele dag pijn, of alleen een deel van de dag?)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Soms

VRAGEN OVER PIJN	JOUW ANTWOORDEN
<b>Heb je pijn tijdens of na het vrijen?</b>	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Soms

<p>Het is het beste om open en eerlijk te zijn over de pijn tijdens of na het vrijen. Geef aan of diepe penetratie pijn doet, of het de hele tijd pijn doet, of een orgasme de pijn erger maakt en of je manieren hebt om de pijn te verminderen.</p>	<p><input type="checkbox"/> Pijn is erger tijdens diepe penetratie</p> <p><input type="checkbox"/> Ik heb pijn tijdens een orgasme</p> <p><input type="checkbox"/> Ik heb pijn ná een orgasme</p> <p><input type="checkbox"/> Ik heb pijn tijdens bepaalde seksuele posities</p>
<p><b>Heb je last van pijnlijke darm activiteit?</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Soms</p>
<p>Veel vrouwen met endometriose hebben duidelijke darmklachten, zoals pijnlijke darmactiviteit, rectale pijn, verstoppingen of diarree. De arts zal ook willen weten of je wel eens bloed in je ontlasting hebt gehad en of deze symptomen tijdens de menstruatie voorkomen.</p>	<p><input type="checkbox"/> Ik heb darm pijn</p> <p><input type="checkbox"/> Ik heb rectale pijn</p> <p><input type="checkbox"/> Ik heb last van verstoppingen en of diarree, of afwisselend last van beide</p> <p><input type="checkbox"/> Ik heb bloed in mijn ontlasting</p> <p><input type="checkbox"/> Mijn darmklachten zijn erger tijdens mijn menstruatie</p>
<p><b>Heb je pijn in het bekken tijdens fysieke inspanning (sporten)?</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Soms</p>
<p>Sommige vrouwen met endometriose hebben meer pijn wanneer ze zich fysiek inspannen. Deze pijn kan toenemen tijdens de menstruatie</p>	<p><input type="checkbox"/> Pijn tijdens fysieke inspanning is erger tijdens mijn menstruatie</p>
<p><b>Wanneer is jouw pijn begonnen?</b></p>	<p><input type="checkbox"/> De pijn begon _____ jaar geleden</p> <p><input type="checkbox"/> De pijn begon recentelijk. Wanneer? _____</p>
<p><b>Waar heb je pijn?</b> Wanneer je deze vraag beantwoordt, wijs dan naar of beschrijf het deel van je lichaam waar je last van hebt.</p> <p>Sommige artsen tonen een tekening van het lichaam zodat je daarop aan kan geven waar het pijn doet.</p>	
<p><b>Soort pijn?</b></p>	

<p>Wanneer je de pijn beschrijft, gebruik dan bijvoeglijke naamwoorden die het beste beschrijven hoe jij je voelt. Vrouwen beschrijven endometriose pijn vaak als brandend, stekend, kramp, pulserend, koud, scherp, aanhoudend of drukkend.</p>	
<p><b>Mate van pijn?</b> Er zijn verschillende manieren om te omschrijven hoe erg de pijn is. Bijvoorbeeld, je kunt een bijvoeglijk naamwoord gebruiken zoals ondraaglijk, ernstig, gemiddeld of licht. Of je kunt gebruik maken van een pijn schaal, waarbij 1 staat voor geen pijn en 10 voor pijn zo erg dat je flauwvalt. Als het je handig lijkt, kun je gebruik maken van Andrea Mankoski's Pijn Schaal (zie onder). Woorden die mijn pijn beschrijven:</p>	<p>Pijn op een schaal van 1-10: _____</p>

VRAGEN OVER PIJN	JOUW ANTWOORDEN
<p><b>Hoe erg is je pijn op dit moment?</b> Wees eerlijk!</p>	
<p><b>Hoeveel dagen per maand heb je pijn?</b> Als je een heel goed geheugen hebt, dan zul je het aantal dagen dat je per maand pijn hebt goed kunnen inschatten. Maar de meesten van ons proberen de pijn zo snel mogelijk te vergeten zodra het voorbij is en dus zijn onze schattingen niet altijd even accuraat. Daarom is een 'pijn dagboek' (zie onder) een betere manier om het precieze aantal pijndagen per maand te bepalen.</p>	<p>Aantal dagen per maand dat ik pijn heb: _____</p>
<p><b>Wordt de pijn erger?</b> Is de pijn erger geworden sinds het moment dat de pijn begon? Zo ja, hoezeer?</p>	<p><input type="checkbox"/> Pijn is veel erger geworden <input type="checkbox"/> Pijn is een beetje erger geworden <input type="checkbox"/> Pijn is ongeveer constant gebleven <input type="checkbox"/> Pijn is ietsje minder geworden</p>
<p><b>Hoe beïnvloedt de pijn je leven?</b> Vertel je arts of je werk of school moet</p>	

missen of dat je sociale activiteiten afslaat vanwege de pijn. De arts zal ook vragen of de pijn je ervan weerhoudt om te sporten.	
<p><b>Noteer welke medicijnen je gebruikt hebt om de pijn te verlichten en of deze medicijnen ook geholpen hebben.</b></p> <p>De meeste vrouwen met Endometriose hebben verschillende soorten pijnonderdrukkende of ontstekingsremmende pijnstillers geprobeerd. Vertel je arts over medicijnen die je bij de drogist hebt gehaald of medicijnen die je door je huisarts voorgeschreven hebt gekregen, op dit moment of in het verleden. Vermeld ook of en hoezeer ze je pijn verlichten.</p>	<p>Medicijnen die ik genomen heb:</p> <p>Heeft het geholpen?</p>
<p>Noteer hier of je aan alternatieve manieren van pijnbestrijding hebt gedaan (of doet): Wanneer traditionele methodes niet werken, wenden veel vrouwen zich tot alternatieve benaderingen van pijnbestrijding (zoals accupunctuur of chiropraxie). Vertel je arts of je bepaalde kruiden neemt of dat je alternatieve genezers bezoekt vanwege je pijn en of deze methoden succesvol zijn.</p>	<p>Alternatieve methode:</p> <p>Heeft het geholpen?</p>

ANDERE SYMPTOMEN:	JOUW ANTWOORDEN
Heb je altijd last van misselijkheid tijdens je menstruatie?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Moet je overgeven tijdens je menstruatie?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Heb je last van ongewone vaginale bloedingen tijdens je cyclus?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Heb je last van pijn bij het plassen of bloed in je urine tijdens je cyclus?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Heb je last van een opgeblazen gevoel tijdens je menstruatie of op andere tijden?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Heb je er moeite mee om af te vallen of aan te komen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Heb je last van vermoeidheid?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee

VOORBEELD VAN EEN DAGELIJKS PIJN DAGBOEK

DATUM	DAG IN CYCLUS	ACTIVITEITEN EN INSPANNINGEN	PIJN NIVEAU (schaal 1 – 10)	SOORT & LOCATIE VAN PIJN + ANDERE SYMPTOMEN	HOE LANG HIELD DE PIJN AAN?	MEDICIJNEN - GENOMEN - EFFECTIVITEIT
15 maart	Dag 4	30 minuten ochtendwandeling	3	Kramp en drukkend gevoel net onder de navel  Diarree na de lunch	2 uur	Tylenol (enigszins effectief)

ANDREA MANKOSKI'S PIJN SCHAAL (gebruik samen met bijvoeglijke bepalingen)

0	Pijn vrij.	Geen medicijnen nodig.
1	Heel klein beetje last – af en toe kleine pijscheutjes.	Geen medicijnen nodig.
2	Klein beetje last – af en toe sterke pijscheuten.	Geen medicijnen nodig.
3	Vervelend genoeg om erdoor afgeleid te worden.	Lichte pijnstillers zijn effectief (bijv. aspirine of ibuprofen).
4	Pijn kan genegeerd worden wanneer je opgaat in wat je doet, maar het leidt wel af.	Lichte pijnstillers verlichten de pijn 3-4 uur.
5	Kan niet meer dan 30 minuten genegeerd worden.	Lichte pijnstillers verlichten de pijn 3-4 uur.
6	Kan niet meer genegeerd worden, maar je kunt nog wel werken en meedoen aan sociale activiteiten.	Sterke pijnstillers (Codeine, Vicodin) verminderen de pijn gedurende 3-4 uur.
7	Moeilijk om te concentreren, bemoeilijkt het slapen. Je kunt nog met moeite functioneren. Sterke pijnstillers zijn maar gedeeltelijk effectief.	Sterkste pijnstillers verlichten de pijn (Oxycontin, Morfine).
8	Fysieke activiteiten beperkt. Je kunt met moeite lezen en praten. Misselijkheid en duizeligheid beginnen te komen als onderdeel van de pijn.	Sterke pijnstillers zijn niet echt effectief meer. Ze verminderen de pijn gedurende 3-4 uur.
9	Niet in staat om te praten – ongecontroleerd huilen en kreunen – nabij een delirium.	Sterkste pijnstillers zijn maar gedeeltelijk effectief.

10	Bewusteloosheid. De pijn zorgt ervoor dat je flauwvalt.	Sterkste pijnstillers zijn maar gedeeltelijk effectief.
----	---	---

Het bespreken van je symptomen met je arts...

Naar de dokter gaan vanwege pijn in je bekken of andere verontrustende klachten kan erg ongemakkelijk voelen. Vooral tieners zijn erg onzeker in de spreekkamer van de gynaecoloog. Toch is het erg belangrijk om je symptomen nauwgezet te beschrijven en volkomen eerlijk te zijn over alles waar je last van hebt. Het geven van precieze informatie is van groot belang bij het bepalen van hoe je gezondheid ervoor staat! Wanneer je correcte en volledige informatie geeft dan help je de arts bij het stellen van de juiste diagnose en het bepalen van de beste behandelmethode.