

Voor je eerste afspraak over endometriose: wat je kunt verwachten

Een praktische gids om je goed voor te bereiden

Door Ellen T. Johnson, met bijdragen van professor Philippe Koninckx, professor Jörg Keckstein en professor Jacques Donnez. (2003)

Je hebt al een tijd last van pijn in je onderbuik, vermoeidheid of andere klachten die niet normaal aanvoelen. Misschien heeft je omgeving het lange tijd afgedaan als "erbij horen", of heeft het maanden – soms jaren – geduurd voordat iemand je serieus nam. Maar jij voelt: dit klopt niet. En nu is het moment daar – je hebt eindelijk een afspraak bij de gynaecoloog gemaakt.

Die eerste afspraak is spannend. Er komt veel op je af, en je wilt niets belangrijks vergeten. Daarom is een goede voorbereiding ontzettend waardevol. Hoe duidelijker jij je klachten kunt omschrijven, hoe beter de arts je kan helpen en een passend behandelplan kan opstellen.

In deze vragenlijst vind je een overzicht van vragen die je arts mogelijk zal stellen. Door hier van tevoren over na te denken en je antwoorden eventueel op te schrijven, krijg je meer grip op het gesprek en haal je alles uit je consult.

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:	
Rook je? Zo ja, hoeveel en hoe vaak?	
Drink je alcohol? Zo ja, hoeveel en hoe vaak?	
Heb je ooit drugs gebruikt? Zo ja, hoeveel en hoe vaak?	
Heb je pijn tijdens je menstruatie? 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). <i>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?)</i>	☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

VRAGEN OVER PIJN	JOUW ANTWOORDEN
Heb je pijn tijdens of na het vrijen?	☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms
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.	☐ Pijn is erger tijdens diepe penetratie ☐ Ik heb pijn tijdens een orgasme ☐ Ik heb pijn ná een orgasme ☐ Ik heb pijn tijdens bepaalde seksuele posities
Heb je last van pijnlijke darm activiteit?	☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms
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	☐ Ik heb darm pijn ☐ Ik heb rectale pijn ☐ Ik heb last van verstoppingen en of diarree, of afwisselend last van beide ☐ Ik heb bloed in mijn ontlasting

deze symptomen tijdens de menstruatie voorkomen.	☐ Mijn darmklachten zijn erger tijdens mijn menstruatie
Heb je pijn in het bekken tijdens fysieke inspanning (sporten)?	☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms
Sommige vrouwen met endometriose hebben meer pijn wanneer ze zich fysiek inspannen. Deze pijn kan toenemen tijdens de menstruatie	☐ Pijn tijdens fysieke inspanning is erger tijdens mijn menstruatie
Wanneer is jouw pijn begonnen?	De pijn begon _____ jaar geleden De pijn begon recentelijk. Wanneer? _____
Waar heb je pijn? Wanneer je deze vraag beantwoordt, wijs dan naar of beschrijf het deel van je lichaam waar je last van hebt. Sommige artsen tonen een tekening van het lichaam zodat je daarop aan kan geven waar het pijn doet.	
Soort pijn? 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.	
Mate van pijn? Er zijn verschillende manieren om te omschrijven hoe erg de pijn is. <i>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).</i> Woorden die mijn pijn beschrijven:	Pijn op een schaal van 1-10: _____

VRAGEN OVER PIJN	JOUW ANTWOORDEN
Hoe erg is je pijn op dit moment? <i>Wees eerlijk!</i>	
Hoeveel dagen per maand heb je pijn? 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.	Aantal dagen per maand dat ik pijn heb: _____
Wordt de pijn erger? Is de pijn erger geworden sinds het moment dat de pijn begon? Zo ja, hoezeer?	☐ Pijn is veel erger geworden ☐ Pijn is een beetje erger geworden ☐ Pijn is ongeveer constant gebleven ☐ Pijn is ietsje minder geworden
Hoe beïnvloedt de pijn je leven? Vertel je arts of je werk of school moet missen of dat je sociale activiteiten afslaat vanwege de pijn. De arts zal ook vragen of de pijn je ervan weerhoudt om te sporten.	
Noteer welke medicijnen je gebruikt hebt om de pijn te verlichten en of deze medicijnen ook geholpen hebben. 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.	Medicijnen die ik genomen heb: Heeft het geholpen?
Noteer hier of je aan alternatieve manieren van pijnbestrijding hebt gedaan (of doet): Wanneer traditionele methodes niet werken, wenden veel vrouwen zich tot alternatieve	Alternatieve methode: Heeft het geholpen?

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.	
---	--

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

VOORBEELD VAN EEN DAGELIJKS PIJN DAGBOEK						
DATUM	DAG IN CYCLUS	ACTIVITEIT & INSPANNING	PIJN NIVEAU (schaal 1-10)	SOORT& LOCATIE PIJN /ANDERE SYMPTOMEN	HOE LANG HIELD DE PIJN AAN?	MEDICIJNEN / EFFECTIVITEIT
15 maart	Dag 4	30 minuten ochtend-wandeling	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.

Praten over je klachten met je arts

Het kan best spannend zijn om naar de dokter te gaan met klachten zoals bekkenpijn of andere vervelende symptomen. Vooral als je jong bent, voelt het vaak ongemakkelijk om zulke persoonlijke dingen te bespreken – zeker bij een gynaecoloog. Toch is het heel belangrijk om eerlijk en open te zijn over wat je voelt en ervaart.

Hoe duidelijker jij jouw symptomen kunt omschrijven, hoe beter je arts begrijpt wat er aan de hand is. Ook dingen die je misschien gênant of onbelangrijk vindt, kunnen waardevolle informatie opleveren voor een juiste diagnose. Door eerlijk te vertellen waar je last van hebt, geef je de arts de kans om je écht goed te helpen – met de juiste onderzoeken, uitleg en een behandelplan dat bij jou past.

Onthoud: jouw ervaring telt. En je hoeft je nergens voor te schamen.