

## Come prepararsi ad una visita di controllo

Anche se le visite si prenotano con anticipo, si ha sempre la sensazione di non arrivare preparate all'appuntamento con il medico. A volte, capita di uscire dall'ambulatorio e avere la sensazione di aver tralasciato di dare al medico qualche informazione importante. Oppure ci si rende conto di non aver chiesto sufficienti dettagli sulla diagnosi e sulle terapie prescritte. Altre volte, invece, si è costrette a consultare più specialisti e si corre il rischio di ripetere la propria storia di endometriosi in modo "meccanico".

Per aiutarti ad ottimizzare il tempo che il medico mette a tua disposizione, l'Associazione Progetto Endometriosi ha predisposto una serie di domande standard che solitamente il medico rivolge durante il colloquio. Ti consigliamo di preparare le risposte con calma a casa nei giorni precedenti l'appuntamento (se vuoi, puoi utilizzare le righe poste dopo ogni domanda per appuntarti le risposte), così non dovrai compiere sforzi mnemonici durante la visita e avrai più tempo per porre le tue domande al medico:

1) quando hai avuto la tua prima mestruazione?

---

2) quando hai avuto l'ultima mestruazione?

---

3) durata e regolarità del ciclo

---

4) intensità del flusso (abbondante, moderato, leggero)

---

5) hai notato sanguinamenti (spotting) tra un ciclo e l'altro?

---

6) eventuali gravidanze/aborti/parti

---

7) assumi un contraccettivo (ad es. pillola)? Se sì, quale e da quanto tempo?

---

8) assumi farmaci regolarmente? Quali e perché?

---

9) hai subito interventi chirurgici? Quando e perché?

---

10) eventuali patologie gravi/ereditarie in famiglia

---

11) soffri di qualche allergia?

---

12) fumi e/o bevi alcool?

---

13) che tipo di dolori senti? (per rispondere a questa domanda, ti può essere utile compilare "Il calendario dell'endometriosi").

---

Ed in particolare:

14) hai dolore pelvico? Se sì, peggiora quando fai sforzi fisici?

---

15) hai dolore/sanguinamento durante l'evacuazione?

---

16) hai dolore rettale?

---

17) soffri di diarrea o stitichezza oppure alterni diarrea e stitichezza?

---

18) hai dolori/bruciori durante la minzione?

---

19) soffri spesso di infezioni alle vie urinarie?

---

20) sei spesso stanca?

---

21) hai nausea o vomito durante le mestruazioni?

---

22) hai gonfiori addominali?

---

23) hai dolori durante o dopo i rapporti sessuali?

---

24) da quanto tempo hai questi sintomi?

---

25) in questo periodo come ti senti?

---

Ed in particolare:

26) che effetti hanno i dolori sulla tua vita di ogni giorno?

---

27) che rimedi adottati contro il dolore (analgesici, rimedi naturali, etc)?

---

Bene, hai risposto esaurientemente ai quesiti del medico. E, probabilmente, se sei dal ginecologo, il medico ti avrà sottoposto anche ad una visita manuale.

Ora la visita sta per terminare e il medico trae le proprie conclusioni...ora tocca a te porre domande!

Ricordati che ogni donna è diversa dalle altre e, quindi, ogni terapia deve essere personalizzata in base alle esigenze della paziente.

Non esistono cure definitive per l'endometriosi ma i sintomi che causano i dolori possono essere curati farmacologicamente: l'Associazione Progetto Endometriosi è fermamente convinta che paziente e medico devono formare un "team", all'interno del quale fiducia e collaborazione reciproca sono importanti tanto quanto i farmaci per ottenere miglioramenti della salute e della qualità di vita.

Quindi ti proponiamo alcune domande basilari che devono trovare risposta durante la visita di controllo:

28) qual è la diagnosi? Se non ti è chiaro qualche termine, non esitare a chiedere spiegazioni: si sta parlando della tua salute!

---

29) che terapia consiglia il medico? In che cosa consiste questa terapia? Quali sono i suoi effetti (positivi e negativi)? Quanto tempo devi attendere (nel caso di terapia chirurgica) oppure per quanto tempo e con che modalità devi proseguire questa terapia (nel caso di terapie ormonali o farmacologiche)? Ci sono alternative a questa terapia? Se sì, perchè il medico ritiene che non siano le più efficaci/idonee nel tuo caso?

---

30) devi sottoporerti ad esami diagnostici? Se sì, quali sono e che tipo di preparazione richiedono? Dove puoi fare questi esami?

---

31) devi consultare altri specialisti (soprattutto nel caso di endometriosi extra-genitale)?

---

32) tra quanto tempo devi sottoporerti ad un'altra visita di controllo?

---

Aggiornato a gennaio 2011. Riproduzione vietata.