

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 pensare di aver tralasciato qualche informazione importante che avresti dovuto dare al medico.

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?

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

27) che rimedi adotti 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:

- 1) qual è la diagnosi? Se non ti è chiaro qualche termine, non esitare a chiedere spiegazioni: si sta parlando della tua salute!
- 2) 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?
- 3) devi sottoporerti ad esami diagnostici? Se sì, quali sono e che tipo di preparazione richiedono? Dove puoi fare questi esami?
- 4) devi consultare altri specialisti (soprattutto nel caso di endometriosi extra-genitale)?
- 5) tra quanto tempo devi sottoporerti ad un'altra visita di controllo?

Aggiornato a gennaio 2025. Riproduzione vietata.