

# Endometriose Foreningen

## Artikelsamling # 6

*Forberedelse til*

*lægebesøg og*

*operation*

revideret af Endometriose Foreningen juni 2008

# Operationsforberedelse

Af Lone Hummelshøj

## ***Før og efter tips fra dem, der har prøvet det!***

Laparoskopi, og andre former for operationer, er forskellig fra person til person alt efter, hvilke forventninger man har, længden af operationen, kirurgen, faciliteterne, sygeplejerskerne, hvordan man reagerer på smerter osv. Derudover heler man forskelligt, og derfor betyder det ikke, at hvad der er godt for dig, det er også godt for alle andre. F.eks. kan en læge have fortalt dig, at du er på benene igen et par dage efter din laparoskopi. Ikke desto mindre oplever de fleste, at den tid, det tager at hele, ofte er meget længere (uger eller måneder) selvom man måske godt kan returnere til sin arbejdsplads indenfor en uge eller to. I samarbejde med andre, der har været igennem operationer for endometriose, har jeg samlet en række tips og oplevelser, så de, der skal opereres snart, i alle fald kan få en idé om, hvad det indebærer - og hvordan man kan forberede sig.

## ***Hvad er laparoskopi?***

Laparoskopi bliver foretaget under fuld bedøvelse. Et lille hul bliver lavet i nærheden af navlen og for at kunne se ind i maven blæser man lidt kultveilt ind. Kikkerten indføres igennem hullet ved navlen og ved at bevæge den forsigtigt rundt, kan kirurgen se rundt i underlivet. Det er muligt, det er nødvendigt at lave yderligere 2 små huller (som regel i siden, eller omkring kønshårene) til at føre andre instrumenter ind ad. I nogle tilfælde føres et instrument op gennem skeden, som bruges til at "flytte" livmoderen lidt, så man bedre kan se/komme til. Ved at bruge et videokamera, kan hele operationsholdet se, hvad der foregår.

Under laparoskopien undersøger lægen alle organerne i underlivet for at etablere, om der er endometriose, sammenvoksninger, ar og bindevæv, cyster osv. Lægen kan også hælde væske igennem æggelederne for at finde ud af, om de eventuelt er blokerede. Som regel diagnosticerer og behandler man endometriose ved den samme procedure. Det vil sige, at lægen kan skære eller brænde det endometriosevæv væk, som bliver fundet under undersøgelsen. Lægen bør altid tage en biopsi af vævet for at være helt sikker på, at det er endometriose, det drejer sig om.

## ***Hvor lang tid skal jeg være indlagt?***

Laparoskopi kan ofte gøres på én dag, så du slet ikke er indlagt. Men, hvis der skal fjernes en del endometriose, eller du ikke har det så godt efter narkosen, kan det godt være du skal regne med at være indlagt enten natten over, eller 3-5 dage.

## ***Nervøsitet***

Det er helt normalt at være nervøs, inden man skal opereres. Det kan være pga. risikoen ved en operation, narkosen, smerterne, hvad lægerne nu finder osv. Hvis du er bange eller nervøs, så prøv at tænke over hvad det er, du er bange for, og se om du kan tale dig selv fra skrækken. F.eks., hvis du er bange for narkose, så bed om at tale med narkoselægen i god tid inden operationen og fortæl, hvad det er, du er bange for. Hvis du er bange for smerter, så spørg din læge om, hvad de vil give dig af smertestillende midler bagefter.

## ***Hvad skal jeg tage med?***

Løst tøj til at tage på, når du skal hjem! - prøv specielt at undgå tøj med en stram linning; hvis årstiden er til det, så er en løs kjole det bedste. For det første kan din mave være lidt udspilet pga. kultveiltten, og for det andet, så kan man altså være øm, når man har haft instrumenter til at rode rundt indeni sig. Hvis du skal blive natten over, så husk toilettaske, evt. nogle hygiejnebind og din yndlingsbamse!

## ***Smerter***

Det kan godt gøre ondt, lige når du vågner af narkosen. Det er helt normalt, men fortæl det til lægen eller sygeplejersken, så de kan give dig noget hurtigtvirkende smertestillende. Det kan også være, at du fryser som bare pokker. Det er heller ikke unormalt; bed om et ekstra tæppe og om at blive pakket lidt ind. Sørg for, at du får en recept med dig hjem på smertestillende medikamenter, og hent dem direkte på (hospitalets) apotek. Hvis du har haft en slange ned gennem halsen, kan du godt have lidt ondt i den, så tag eventuelt nogle sugetabletter med. Hvis du i forbindelse med undersøgelsen har haft lagt et kateter, kan det godt give lidt blærebetændelse, eller irritation. Drik meget: Marcussens Universalte er god mod blæreinfektioner (fås hos Matas og i helsekostforretninger).

## ***Skuldersmerter***

Ja! Fordi kultveiltten kommer til at presse på mellemgulvet, kan det godt give skuldersmerter. Det betyder ikke noget og forsvinder igen, selvom det er meget irriterende, mens det står på. Prøv med en varmepude eller varmedunk for at lindre lidt.

## ***Kvalme***

De fleste har lidt kvalme. Det er helt almindeligt, når man har været i narkose, og man kan sagtens få noget kvalmestillende medicin for det. Det kan også hjælpe at ligge helt fladt på ryggen.

## ***Hvornår er jeg rask igen?***

De fleste er noget "smattede" og trætte de første 2-3 dage efter operationen. Sørg for at der er et familiemedlem eller en ven til at hjælpe dig - og undgå at løfte tunge ting nogle dage. Og så lad dem i øvrigt forkæle dig med god mad osv.

## ***Mad***

Sørg for at spise sundt og godt efter din operation. Protein er kroppens "byggeklodser", så når kroppen skal hele, og nyt væv skal opbygges, så har man brug for protein. Protein finder du bl.a. i magert kød/ost, linser, nødder, grøntsager, fisk. Specielt er fede fisk, som laks og makrel rigtig gode for kvinder, da de, ligesom nødder, også indeholder nogle gode olier.

## ***De første par uger***

Alt efter hvordan du har det efter narkosen, kan det være en god idé at lade være med at køre bil de første dage. Desuden skal du undgå samleje og karbade (risiko for infektion).

Som regel kan man gå på arbejde efter en eller to uger, men forvent ikke, at du er 100% - man kan stadig blive meget træt og trænge til en middagslur. Hvis din arbejdsplads er med på den, så prøv at aftale, at du starter på deltid en uge eller to.

### ***Små-depressioner***

Meget normalt. Af en eller anden grund bliver man vældig emotionel, når der bliver pillet ved ens hormoner og underliv. Du skal ikke blive bange, hvis du føler dig lidt nede i en periode, eller hvis du giver dig til at græde uden grund - det er helt almindeligt, og forsvinder langsomt igen. Så, giv dig selv den tid, det tager - og vær lidt god ved dig selv i den periode.

### ***Den første menstruation***

Det varierer meget fra kvinde til kvinde, hvordan den første menstruation arter sig. Men, du skal ikke blive bange eller bekymret, hvis den er værre eller længere end normalt. Det tager tid at hele indeni, og der vil stadig være lidt infektion og irritation efter operationen. Derfor kan de første menstruationer godt være strenge - så planlæg med det for øje, og sørg for at have rigeligt med smertestillende ved hånden.

### ***Følelsesløs?***

Du kan godt have en fornemmelse af at være følelsesløs omkring dine ar - eller have en prikkende/sovende fornemmelse. Det er fordi, der er blevet skåret gennem dine nerver. Dette heler med tiden, og du får følelsen tilbage igen. Men, hvis du har andre problemer med dine ar, så tag en snak med lægen.

### ***Tøj***

Dit underliv kan være noget hævet, og dine ar kan godt være lidt ømme efter operationen. Derfor finder de fleste det behageligt, at have noget løst, blødt og behageligt tøj på. Hvis du primært er til stramme Levis og body stockings, kan det godt være en idé at købe et par gamacher og en stor skjorte/sweater til at bruge de første par uger.

### ***Hvordan forbereder jeg mig til operationen?***

- Lyt til afslappende musik, eller decidedede afslapningscd, inden du skal sove.
- Lav en liste over alle dine spørgsmål, og de ting du er bekymrede omkring, og diskuter dem med enten kirurgen eller narkoselægen.
- Tal med dine venner og familie omkring den forestående operation.
- Hvis du begynder at "fortryde lidt", så bed din familie/venner om at støtte dig i beslutningen om at gennemgå operationen, og prøv at holde dig fra "negative" indflydelser.
- Lad være med at stresse! Eller nærmere betegnet: lad være med at sige ja til at lave en hel masse, lige inden du skal indlægges, så du putter unødigt pres på dig selv. Stuen kan godt vente med at blive tapetseret et par måneder endnu, og du behøver ikke lave finere fransk madlavning til 12 venner dagen før du skal indlægges!
- Spis sundt. Tal med din læge om du eventuelt skulle tage nogle ekstra vitaminer og mineraler, for at opbygge dit jernniveau og immunforsvar. Det er hårdt for kroppen

at skulle opereres, og den har brug for alle de hjælpemidler, den kan få. Undgå koffein, alkohol, sukker og animalsk fedt.

- Tænk på at lægerne og sygeplejerskerne er der for at hjælpe dig. Stol på, at de kun har det bedste i sinde for dig.
- Slap så meget af som overhovedet muligt.
- Brug tid på dig selv - og på dem, der er dig nær.

Hvis du har andre tips/ideer efter din operation, så lad os høre om dem!

# Forberedelse til lægebesøg

af Lone Hummelshøj

Det er meget vigtigt, at man som endometriosepatienter kommunikerer effektivt med sin læge. Lægebesøget er ikke envejs kommunikation, og hvis man tager lidt tid inden besøget til at forberede sig, så er chancerne for et positivt og konstruktivt resultat for begge parter desto større.

## ***Før lægebesøget***

Tag et par minutter til at finde ud af, hvad det er du vil have ud af besøget hos lægen, og lav en liste over de spørgsmål og emner du vil tale med ham/hende om. F.eks. skal I måske have en dato på plads for en operation, eller du vil tale om medicinsk behandling over de næste par måneder. Eller, det kan være du har nye symptomer, som du gerne vil have belyst. Det kan også være oplysning (gode/dårlige sider) omkring et nyt præparat. Ved at skrive det ned inden besøget er det lettere at huske at få det hele med, og samtidigt at sørge for, at du får talt om alle de ting, du gerne vil.

## ***I venteværelset***

I stedet for at læse Alt for Damerne, så læs din liste igennem, så du er fokuseret og parat, når det bliver din tur til at se lægen.

## ***Under besøget***

Start med at fortælle lægen grunden til, at du er der i dag - hvad det er, du gerne vil tale om. F.eks. "Jeg er her i dag, fordi jeg har haft underlivssmerter i 2 ud af 4 uger, de sidste 2 måneder. Smertestillende piller i håndkøb synes ikke at virke, så jeg vil gerne tale om, hvad disse smerter eventuelt kan skyldes, og finde ud af, hvad vi kan gøre ved det".

For at blive taget alvorligt, er det vigtigt, at du ikke underdriver (eller overdrive for den sags skyld!). Derfor skal du ikke starte med at undskylde, "det er sikkert ikke noget, men...", for så er det let for lægen at afvise symptomerne og ikke tage dem alvorligt. Ligeledes, hvis du overdriver, så er det let at blive kaldt "hysterisk". Du skal ikke være genert ved at tale åbent om alle aspekter af de problemer, der kan være forbundet med smerterne (sex, afføring, vandladning osv.) - lægen er der for at hjælpe dig.

Vær konkret omkring dine symptomer, og brug eventuelt skemaet fra artikelsamling nr. 1 til at beskrive smerterne og deres hyppighed - hvad hjælper? Hvad gør det værre? Hvis du blot siger, at du har "menstruationssmerter", kan det være lidt svært for lægen at diagnosticere dig. Men hvis du specifikt kan beskrive, at du 5 dage om måneden har en bestemt form for smerte (skarp, dunkende, osv.), er chancen for korrekt diagnose så meget større.

## ***Hvis lægen ikke vil lytte***

Det er desværre stadig læger, som ikke tager endometriose symptomer alvorligt, og som foreslår, at det alt sammen er inde i hovedet på dig. Hvis lægen siger, "Bare lær at slappe lidt af", eller, "hvis du bliver gravid, så kurerer det sig selv", eller hvis han/hun afviser dig uden at foretage en underlivsundersøgelse, så er det bare om at finde en anden læge! Lad

dig ikke afvise, men vær stædig og bed om at blive henvist til en anden læge / gynækolog, og giv ikke op, før du får den rigtige behandling.

### **Konklusion**

Det kan tage tid at udvikle et godt patient/læge forhold, men det er det værd, når man kommer til at stole på hinanden. Lægen ved, at du ikke spilder hans/hendes tid, og du ved, at han/hun sørger for at du får den bedste behandling, du kan få. Så husk:

- Vær vedholdende og lad dig ikke afvise
- Lad være med at underdrive dine symptomer
- Vær konkret omkring din smerte/problemer
  
- Spørg, spørg, spørg indtil du har alle svar du har brug for
- Foretag dine egne undersøgelser, læs, og tal med andre kvinder med endo
- Følg din "sjette sans": lad være med at gøre noget, der ikke føles rigtigt.

Tag eventuelt din mand, kæreste eller en god veninde med.

### ***Dansetrin, du kan øve på, så du finder den læge, der passer til dig:***

- Find ud af så meget omkring din sygdom og dens behandlingsmuligheder, som du kan. Foreningen har materialer og bøger, som man kan bestille, og vi vil også gerne hjælpe med at sortere skidt fra kanel, som man eventuelt finder på internettet. Husk at ikke al information er korrekt information.
- Vær åben overfor lægen og fortæl ham/hende på en saglig måde, hvad det er, der bekymrer dig.
- Spørg lægen hvilken erfaring han/hun har for at behandle netop den slags endometriose, som du har. Selv indenfor endometriose-specialister er der mange forskellige specialer, fordi sygdommen manifesterer sig så forskelligt fra kvinde til kvinde.
- Stil konkrete spørgsmål - og bliv ved indtil du får et konkret svar.
- Opsøg eventuel en anden læge, som også specialiserer sig i behandlingen af endometriose, og få en "second opinion". Det skulle kunne bekræfte, om den første læge alligevel havde ret - eller at man føler sig tryggere ved den anden læge.
- Skift læge hvis du føler, det er det du helst vil. Men lad være med at hoppe fra læge til læge.
- Følg din 6. sans. Sådant en har vi kvinder nemlig, så engang imellem burde vi rent faktisk lytte til den.