

MÖGLICHE SYMPTOME UND BESCHWERDEN BEI ENDOMETRIOSE

Geschlechtsorgane

- Zyklusschmerzen
- Schmerzen während des Eisprungs
- Unregelmäßiger Zyklus
- Starke, langanhaltende Blutungen
- Blutgerinnsel
- Schmerzen beim Sex
- Eingeschränkte Fruchtbarkeit

Verdauungs- und Harntrakt

- Schmerzen beim Stuhlgang
- Durchfall/Verstopfung
- Übelkeit/Erbrechen
- Harndrang
- Schmerzen beim Urinieren

Thorax und Rücken

- Schmerzen in Brustkorb/Brüsten
- Atemnot
- Erhöhter Herzschlag
- Schulterschmerzen
- Schmerzen im Unterbauch
- Schmerzen im Liegen
- Schwindelgefühl
- Pneumothorax
- Pleuraerguss
- Bluthusten
- Schmerzen im unteren Rücken
- Schmerzen, die in die Beine/Knie ausstrahlen

Ganzkörper

- Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Hitzewallungen
- Haarausfall
- Migräne
- Verwirrungsgefühl
- Stimmungsschwankungen
- Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Nachtschweiß
- Frieren
- Umweltallergien
- Geschwächtes Immunsystem
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Nährstoffmangel

Psyche

- Erhöhtes Stress-Empfinden
- Depressionen
- Angstgefühle
- Panikattacken
- Soziale Isolation

- Belastung durch:
- Fehlende Akzeptanz des Umfelds
 - Ausbleiben medizinischer Betreuung
 - Berufliche Einschränkungen
 - Soziale Einschränkungen
 - Mangelnde Belastbarkeit
 - Schuldgefühle
 - Finanzielle Sorgen
 - Wartezeit bis zur Diagnose
 - Ungewollte Kinderlosigkeit
 - Chronische Schmerzen

Du benötigst Unterstützung?

Wir nehmen uns Zeit!
Wir nehmen Dich ernst!
Wir hören Dir zu!

Wenn du einen Termin für eine kostenlose Endometriose-Beratung vereinbaren möchtest, dann ruf uns an unter:

Telefonnummer: **0341 3065304**
Mo, Di, Do, Fr: 10 -12 Uhr
Mi 16 -18 Uhr

UNSERE AUFGABEN

Wir sind eine bundesweite Selbsthilfeorganisation von und für Endometriose-Betroffene.

Unsere Kernaufgaben sind die Aufklärung und Information über Endometriose, die Beratung von Betroffenen sowie die Stärkung der Position von Patient*innen. Dazu geben wir eigenes Informationsmaterial heraus, betreiben Social-Media-Kanäle, führen Kampagnen zur Aufklärung und Information unter anderem an Schulen durch, beraten Betroffene und deren Angehörige, unterstützen Selbsthilfegruppen, zertifizieren Endometriose-Einrichtungen nach den Kriterien der Selbsthilfefreundlichkeit und Patient*innenorientierung und vertreten die Interessen aller Betroffenen gegenüber der Politik.



**UNTERSTÜTZE UNSERE
ARBEIT DURCH DEINE SPENDE
ODER MITGLIEDSCHAFT.**



Endometriose-Vereinigung
Deutschland e.V.

SYMPTOME BEI ENDOMETRIOSE DEIN TAGEBUCH



Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.

- 📍 Bernhard-Göring-Str. 152 | 04277 Leipzig
- ☎ 0341 3065305
- ✉ info@endometriose-vereinigung.de
- 🌐 www.endometriose-vereinigung.de
- 📷 endometriose_vereinigung
- 📘 EndometrioseVereinigungDeutschland



ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG
DEUTSCHLAND E.V.

DEIN SYMPTOM-TAGEBUCH

Notiere deine persönlichen Symptome anhand der Übersicht über mögliche Symptome und Beschwerden bei Endometriose. Diese findest du auf der Rückseite des Faltblatts.

Monat:

Tag:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Blutung:																																
<i>leicht</i>																																
<i>mittel</i>																																
<i>stark</i>																																
Schmerzen:																																
im Unterbauch																																
während des Eisprungs																																
beim Stuhlgang																																
beim Urinieren																																
in den Schultern																																
im Rücken																																
in Brustkorb/Brüsten																																
in Beine/Knie ausstrahlend																																
beim Sex																																
Migräne/Kopfschmerz																																
.....																																
.....																																
Weitere Beschwerden:																																
Erschöpfung																																
Schlafstörungen																																
Schwindelgefühl																																
Durchfall/Verstopfung																																
Übelkeit/Erbrechen																																
Harndrang																																
.....																																
.....																																
Psychische Beschwerden:																																
.....																																
.....																																
Arbeitsunfähigkeit:																																

DEINE BESCHWERDEN

Beschreibe sie anhand der Schmerzskala. Ergänze die Tabelle mit weiteren körperlichen und psychischen Beschwerden. Verwende das Tagebuch in der für dich sinnvollsten Weise.

- SCHMERZSKALA**
- 0** Schmerzfrei – keine Medikation erforderlich
 - 1** Sehr geringe Beeinträchtigung – gelegentliche kleinere Stiche – keine Medikation erforderlich
 - 2** Geringe Beeinträchtigung – gelegentliches stärkeres Stechen – keine Medikation erforderlich
 - 3** Beeinträchtigung ist groß genug, um störend zu wirken – milde Schmerzmittel sind effektiv
 - 4** Schmerz kann ignoriert werden, solange du stark im Beruf involviert bist, er ist aber immer störend – milde Schmerzmittel besiegen den Schmerz für 3 bis 4 Stunden
 - 5** Schmerz kann nicht länger als 30 Minuten ignoriert werden – milde Schmerzmittel verringern den Schmerz für 3 bis 4 Stunden
 - 6** Schmerz kann nicht mehr ignoriert werden, aber du kannst noch zur Arbeit gehen und am sozialen Leben teilnehmen – stärkere Schmerzmittel verringern den Schmerz für 3 bis 4 Stunden
 - 7** Der Schmerz macht es dir schwer, dich zu konzentrieren, du leidest unter Schlafstörungen. Mit erhöhtem Aufwand erledigst du deine Aufgaben. Stärkere Schmerzmittel wirken nur ansatzweise – stärkste Schmerzmittel besiegen den Schmerz
 - 8** Stärkere Schmerzmittel sind nur minimal effektiv – stärkste Schmerzmittel verringern den Schmerz für 3 bis 4 Stunden
 - 9** Unfähig zu sprechen; Schreien oder unkontrolliertes Stöhnen, nahe dem Delirium – selbst stärkste Schmerzmittel wirken nur ansatzweise
 - 10** Bewusstlosigkeit – der Schmerz lässt dich in Ohnmacht fallen

Auf unserer Webseite findest du das Symptom-Tagebuch als PDF zum Download.

Quelle: Europäische Endometriose Liga (EEL)