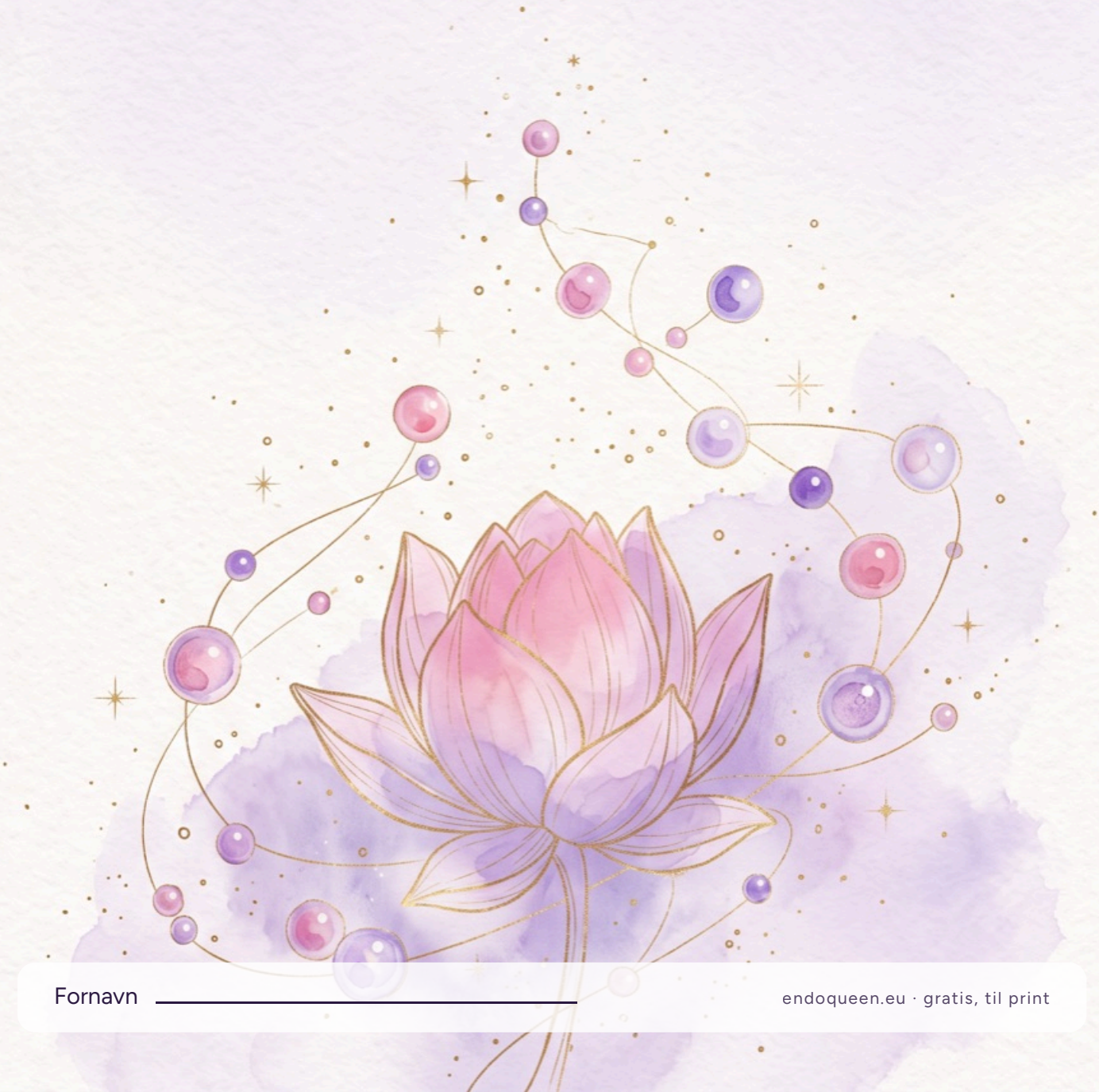
ENDO *Queen*

FERTILITETSBEHANDLING OG ENDOMETRIOSE

Mit *fertilitetsforløb*

Mine trin, mine indsprøjtninger, mine kontroller, min kurve, og en plads til at passe på mig selv.



Fornavn _____

SÅDAN BRUGER DU DET

Sådan *bruger du det*

Hæftet er dit. Her skriver du, hvad der sker under dit forsøg, så du kan holde styr på det og tale med klinikken om det. Udfyld kun det, der hjælper dig.

1. **I starten**, »Mit forløb og mine kontakter« og de næste trin.
2. **Under stimulationen** dine injektioner og dine scanninger.
3. ***Ægudtagning, oplægning***: nyt fra laboratoriet, i dit eget tempo.
4. **Hver dag** din krop og dit humør. Og en side, hvor du passer på dig selv.
5. **Når du har lyst**, »Det, der bærer mig«: dine små sejre, de mennesker, du kan regne med, dine pauser.

Hver klinik har sin egen plan. Hvis en dato eller et råd fra din klinik er anderledes end i hæftet, er det klinikkens, der gælder.

Mit forløb og *mine kontakter*

Hæftet startet _____

Forsøg nr. _____

- ☐ Insemination (IUI)
- ☐ IVF
- ☐ ICSI
- ☐ Oplægning af optøet æg
- ☐ Nedfrysning af æg
- ☐ Med donor

Partner, hvis relevant, telefon _____

Det, jeg ved om min sygdom

Skriv det af fra dine svar og journaler.

- ☐ Endometriose
- ☐ Adenomyose
- ☐ Cyste på æggestokken (endometriom)
- ☐ Dyb endometriose

Tidligere operationer (dato, type) _____

Nylig hormonbehandling _____

Allergier _____

Anden medicin _____

	Navn	Telefon
Fertilitetsklinik		
Klinikken uden for åbningstid		
Min læge på klinikken		
Sygeplejerske, koordinator		
Psykolog		
Gynækolog (endometriose)		
Hjælp til injektioner		
Apotek		

Nyttige numre

112 · akut, åndenød, meget stærke smerter.

70 201 201 · Livslinien, ved selvmordstanker. Anonymt, alle dage kl. 9–5.

Lægevagt i min region:

_____

FORSTÅ

Trinene, *ét ad gangen*

1 Udredning
Blodprøver (bl.a. AMH), ultralyd med optælling af follikler, undersøgelse af æggelederne, prøver for smitsomme sygdomme, og undersøgelser tilpasset situationen og familieønsket, herunder sædanalyse, når det er relevant.

2 Samtaler
Med klinikken om forløbet, mulighederne og dit samtykke.

3 Stimulation
Indsprøjtninger, der får follikelrne til at vokse. Varighed og medicin afhænger af din plan. Klinikken følger æggestokkenes reaktion med ultralyd og, alt efter situationen, med blodprøver.

4 Ægløsningssprøjte
En indsprøjtning på et præcist klokkeslæt, som bestemmer tidspunktet for ægudtagning eller insemination.

5 Insemination eller ægudtagning
Insemination: få minutter. Ægudtagning: en formiddag på klinikken, derefter befrugtning i laboratoriet.

6 Oplægning
Frisk, ofte nogle dage efter ægudtagningen, eller senere med et optøet æg.

7 Blodprøve
Måling af hCG, ca. 2 uger efter, på den dato klinikken giver dig.

Endometriose, adenomyose: det ved man

- En cyste på æggestokken opereres ikke altid før IVF: operationen kan mindske æggestokkens reserve. Det kan overvejes, hvis du har mange smerter, eller for at gøre det lettere at nå folliklerne ved ægudtagningen.
- Ved dyb endometriose er det især smerterne, der afgør, om man opererer først.
- Ifølge de europæiske retningslinjer (ESHRE, 2022) ser fertilitetsbehandling ikke ud til at forværre endometriose.
- Du kan få tilbudt hormonbehandling før stimulationen eller før oplægning af et optøet æg. Anbefalingerne har ændret sig: spørg hvorfor, eller hvorfor ikke.
- Er dine æggestokke meget påvirkede, kan du spørge, om nedfrysning af æg giver mening for dig.
- Dine chancer afhænger af mange ting: din alder, din æggereserve, sygdommens form, resten af udredningen. Kun klinikken kan tale med dig om dine.

Mine spørgsmål om trinene

MINE RETTIGHEDER

Offentlig behandling *og mit arbejde*

- **Gratis behandling** på de offentlige fertilitetsklinikker, for enlige og par, også par af to kvinder. Din egen læge henviser dig.
- **Op til 6 IVF/ICSI-forsøg**, efter en faglig vurdering. Der er også offentlig hjælp til barn nummer to. Spørg klinikken, hvordan dine forsøg tælles.
- **Aldersgrænser, ventetid og egenbetaling** (fx medicin): spørg din læge eller klinikken, reglerne er ændret flere gange.
- **På arbejdet**: ligebehandlingsloven beskytter dig mod at blive afskediget på grund af fertilitetsbehandling.
- **Fri til behandlingerne**: se din overenskomst eller kontrakt, og tal med din arbejdsgiver.
- Tvivl om dine rettigheder: spørg din fagforening.

Mine forsøg

Nr.	Type (IUI, IVF, ICSI, optøet æg)	Start	Ægudtagning eller insemination	Offentlig eller privat	Bemærkning

Mit fravær fra arbejdet

Dato	Behandling (scanning, ægudtagning, oplægning …)	Varighed	Dokumentation	Mig eller min partner

Henvist af egen læge den _____ · første samtale på klinikken _____ · ventetid _____

STIMULATION

Mine indsprøjtninger *og min medicin*

Skriv hver indsprøjtning, når du tager den. Skriv dosis, som klinikken har ordineret den på din recept eller plan. Er du i tvivl om en dosis, eller har du glemt en: ring til klinikken, og indhent den ikke på egen hånd.

Dato	Stimulationsdag	Præparat	Ordineret dosis	Planlagt kl.	Taget kl.	Sted (mave, lår, side)	Givet af	Reaktion	✓

Ægløsningssprøjte

Præparat, ordineret dosis _____

Dato _____ · præcist klokkeslæt bekræftet af klinikken _____

Ægudtagning eller insemination den, kl. _____

Faste før ægudtagningen, kun efter klinikkens anvisning:

_____

Anden medicin (tabletter, vagitorier, plastre)

Medicin	Ordineret dosis	Tidspunkt	Fra	Til

STIMULATION

Mine *kontrolscanninger*

Ved hver kontrol ser klinikken på dine follikler med ultralyd og på dine hormoner i en blodprøve. Spørg om tallene, hvis du vil skrive dem: de bruges til at justere behandlingen, de siger ikke alene, om forsøget lykkes. Skriv også enheden på svaret: den kan variere fra laboratorium til laboratorium.

Dato	Stimulationsdag	Højre æggestok: follikler og størrelse (mm)	Venstre æggestok: follikler og størrelse (mm)	Slimhinde (mm)	Østradiol værdi og enhed	LH værdi og enhed	Progesteron værdi og enhed	Ændring besluttet	Næste kontrol

Det, klinikken forklarede mig

Mine spørgsmål til næste kontrol

MIN KURVE · ÉT PUNKT OM DAGEN, OG FORBIND SÅ PUNKTERNE

Cyklus fra _____ · *temperatur, behandlinger, blodprøver*

Cyklusdag	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
Dato																															
Morgentemperatur (°C), frivillig · når du vågner. Den siger ikke alene, om stimulationen virker, eller om du er gravid: det er undersøgelserne og klinikkens anvisninger, der tæller																															
37,5																															
37,4																															
37,3																															
37,2																															
37,1																															
37,0																															
36,9																															
36,8																															
36,7																															
36,6																															
36,5																															
36,4																															
36,3																															
36,2																															
36,1																															
36,0																															
Behandlinger · skriv navnet, sæt ✓ hver dag, du har taget det																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
Blødning · + ++																															
Smerte 0 til 10																															

Mine blodprøver, i rækkefølge · Én linje pr. resultat (østradiol, LH, progesteron, hCG …). Skriv enheden af, som den står på svaret: den kan variere fra laboratorium til laboratorium. Sammenlign kun resultater i samme enhed. Tallene bruger dit team til at justere behandlingen; de kan ikke tolkes alene.

Dato	Prøve	Resultat	Enhed

Dato	Prøve	Resultat	Enhed

Dato	Prøve	Resultat	Enhed

ÆGUDTAGNING OG OPLÆGNING

Nyt *fra laboratoriet*

Antallet af æg og embryoner kan ændre sig ved hvert trin i laboratoriet. Resultaterne varierer fra forsøg til forsøg. Klinikken forklarer dig, hvad de betyder i dit forløb. Skriv nyhederne her, i dit eget tempo.

Insemination

Dato _____ · kl. _____ · anvisninger _____

Ægudtagning og laboratorium

Dato	Æg udtaget	Modne	IVF eller ICSI	Befrugtede	Embryoner dag 2-3	Blastocyster dag 5-6	Lagt op	Frosset ned

Oplægninger

Dato	Frisk eller optøet	Embryonets dag	Antal	Forberedelse (navn, ordineret dosis)	Dato for hCG-blodprøve

Efter ægudtagningen

Smerte 0–10 · D0 _____ D1 _____ D2 _____ D3 _____

☐ Blødning ☐ Feber ☐ Antibiotika ordineret

Blodprøven

Dato _____ · resultat _____

2. blodprøve den _____

Det, jeg føler

DAG FOR DAG

Min krop *og mit humør*

Dato	Smerte 0 til 10	Hvor	Oppustet mave 0 til 3	Kvalme, opkast	Diarré	Åndenød	Vægt om morgenen	Blødning	Træthed 0 til 3	Humør	Smerte-stillende (navn, kl.)

Hold øje · en lidt oppustet mave, let ubehag og træthed er almindeligt under stimulationen og efter ægudtagningen: skriv det i tabellen, og fortæl det til klinikken.

Ring hurtigt til klinikken, hvis maven hurtigt bliver større, du tager hurtigt på, du kaster op hele tiden, du tisser mindre, smerterne bliver stærke, eller du har svært ved at trække vejret. Efter ægudtagningen: feber, kraftig blødning, smerter der tager til. Også nogle dage efter sidste indsprøjtning eller ægudtagningen.

Ring 112 med det samme · rigtig svært ved at trække vejret, meget stærke smerter, besvimelse.

Dine endometriosesmerter kan ændre sig under behandlingen: fortæl det til klinikken. Ingen NSAID (fx ibuprofen) uden at tale med klinikken først.

TIL MIG

Det, der *bærer mig*

Du behøver ikke have det godt: de svære dage tæller også. Her gemmer du det, der gør godt, uanset hvordan forsøget går.

Mine små sejre

Dato	Det, jeg klarede, også små ting

For eksempel: en indsprøjtning, jeg tog selv, et trin, der er overstået, en kontrol hvor jeg turde stille mine spørgsmål, en gåtur trods ventetiden.

De mennesker, jeg kan regne med

Mine pauser

Det, jeg forkæler mig selv med efter et trin

En sætning, der hjælper mig

OG DIG?

Pas på *dig selv, på jer*

Fertilitetsbehandling er uger med ventetid, aftaler og håb. Træthed, tristhed, vrede eller lyst til en pause er almindelige reaktioner. Du må gerne bede om hjælp: hos klinikken, hos en psykolog, hos dine nærmeste.

Det, der gjorde mig godt

Det, der var svært

Det, jeg har brug for, og fra hvem

Til min partner: det, jeg selv går igennem

Efter forsøget: det, jeg tager med mig

Det, jeg ønsker for fremtiden, uden at skulle beslutte noget i dag

Opfølgende samtale bestilt den

Hvis du ikke kan mere

70 201 201 · Livslinien, anonymt, alle dage kl. 9–5.

Officiel information: borger.dk og sundhed.dk. Spørg klinikken, om den har tilbud om samtaler.

Kilder: borger.dk (Få hjælp til at blive gravid); Indenrigs- og Sundhedsministeriet og Danske Regioner (aftaler om fertilitetsbehandling 2024 og 2025); Beskæftigelsesministeriet (ligebehandlingsloven § 9); sundhed.dk; ESHRE guideline endometriosis 2022. Tjekket i oktober 2026; reglerne kan ændre sig, spørg din klinik.