ENDO *Queen*

SEURANTAVIHKO

Oma *kipupäiväkirja*

Muisti pettää, mutta kirjoitettu säilyy. Omat tietoni, kipuni päivä päivältä, kiertoni ja se, mitä haluan kertoa lääkärille.



Etunimi _____

KÄYTTÖOHJE

Näin käytät *tätä vihkoa*

Muisti pettää, mutta kirjoitettu säilyy. Muutama sekunti päivässä, niin menet lääkäriin tosiasioiden etkä vain tuntumien kanssa.

1. **Kerran** omat tietosi: aiemmat sairaudet, tutkimukset, leikkaukset, hoidot, pesäkekuva ja kehokartta. Täydennä niitä ajan mittaan.
2. **Joka päivä** yksi sarake ”Kuukauteni”-sivulle: kipusi 0–10, kuukautiset, mikä sattui, mikä helpotti.
3. **Jokaisen kierron lopussa** yksi rivi sivulle ”Kiertoni rinnakkain”.
4. **Milloin haluat** ”Voittoni ja hyvät hetkeni”: mikä teki hyvää, vaikeanakin päivänä.
5. **3 kuukauden välein** tilanteesi yhdellä silmäyksellä.
6. **Ennen vastaanottoa** sivu ”Mitä haluan kertoa”. Ota koko vihko mukaan ja anna ammattilaisen kirjoittaa terveisensä.

Tulosta ”Kuukauteni”-sivu niin monta kertaa kuin tarvitset. Kolmen kuukauden merkinnät ovat jo paljon.

OMAT TIETONI

Tärkeimmät *tiedot minusta*

Täytä kerran ja täydennä myöhemmin. Näin sinun ei tarvitse kertoa kaikkea uudelleen jokaiselle uudelle lääkärille.

Minä

Etu- ja sukunimi _____

Syntymäaika _____

Omalääkäri, terveysasema _____

Gynekologi, kätilö _____

Kuukautiseni

Ensimmäiset kuukautiset _____ v

Kiertoni: noin _____ päivää

Vuoto kestää _____ päivää

- ☐ Runsaat kuukautiset
- ☐ Hyytymiä
- ☐ Välivuotoja
- ☐ Kipuja ensimmäisistä kuukautisista asti

Ehkäisy, hormonihoidot

Nykyiset ja aiemmat, päivämäärineen.

_____

_____

Miten siedän ne

- ☐ Mieliala
- ☐ Halu, libido
- ☐ Yllättävät vuodot
- ☐ Paino
- ☐ Iho
- ☐ Päänsärky

Tarkennukset _____

Aiemmat sairauteni

Sairaudet, leikkaukset (myös laparoskopia), sairaalajaksot, vuosineen.

_____

_____

_____

Allergiat _____

Raskaudet

Raskauksia _____ synnytyksiä _____

Keskenmenoja _____ keskeytyksiä _____

Kohdunulkoisia raskauksia _____

- ☐ Toive raskaudesta
- ☐ Hedelmöityshoidot käynnissä

Suvussani

- ☐ Endometrioosi (äiti, sisar…)
- ☐ Adenomyoosi
- ☐ Hyvin kivuliaat kuukautiset
- ☐ Lapsettomuus

Kenellä _____

Diagnoosi

- ☐ Ei vielä diagnoosia
- ☐ Epäilty
- ☐ Varmistettu
- ☐ Endometrioosi ☐ Adenomyoosi ☐ Muu

Epäilty tai varmistettu (pvm) _____

Kuka totesi, millä tutkimuksella _____

OMAT TIETONI

Tutkimukseni ja *leikkaukseni*

Säilytä lausunnot tämän vihkon mukana. Tähän vain olennainen: päivämäärä, tutkimus ja mitä siinä kuvattiin. Kuvantamisessa nähty, leikkauksessa todettu ja mikroskoopilla varmistettu ovat kolme eri asiaa: kirjaa ne erikseen.

Tehdyt tutkimukset

Gynekologinen ultraääni (myös emättimen kautta), erikoislääkärin ultraääni, lantion magneettikuvaus, laparoskopia, verikokeet, suolen tähystys…

Pvm	Tutkimus	Missä, kuka	Mitä kuvattiin (kuvantamisessa nähdyt pesäkkeet, tulos)

Leikkaukseni

Laparoskopia, hysteroskopia, muu. Leikkauskertomus kertoo, mitä kirurgi näki; mikroskooppitutkimus (patologin lausunto), jos se tehdään, kertoo, mitä varmistettiin. Kaikkia pesäkkeitä ei tutkita: se on tavallista.

Pvm	Leikkaus, missä, kuka	Mitä leikkauksessa nähtiin	Pesäkkeet poistettiin	Mikroskooppi-tutkimuksen tulos, jos on	Toipuminen
			kokonaan · osittain · ei	varmistettu · ei varmistettu · ei tutkittu · en tiedä	
			kokonaan · osittain · ei	varmistettu · ei varmistettu · ei tutkittu · en tiedä	
			kokonaan · osittain · ei	varmistettu · ei varmistettu · ei tutkittu · en tiedä	

OMAT TIETONI

Hoitoni *ja mikä auttaa*

Kirjaa jokainen kokeilemasi hoito, vanhatkin. Väritä tähdet: ★☆☆ vähän, ★★☆ kohtalaisesti, ★★★ paljon. Teho: helpottaako se? Siedettävyys: siedänkö sen hyvin?

Lääkkeet

Kipulääkkeet, hormonihoidot (pilleri, hormonikierukka, kapseli, muu), muut. Nimi lukee pakkauksessa.

Nimi, annos	Mistä mihin	Teho	Siedettävyys	Haittavaikutukset	Miksi lopetettu
		☆☆☆	☆☆☆		
		☆☆☆	☆☆☆		
		☆☆☆	☆☆☆		
		☆☆☆	☆☆☆		
		☆☆☆	☆☆☆		
		☆☆☆	☆☆☆		
		☆☆☆	☆☆☆		

Tukihoidot

Fysioterapia, kätilö, psykologi, rentoutus, sopiva liikunta, jooga, TENS, lämpö, muu.

Mitä, kenen kanssa	Mistä asti, kuinka usein	Mitä se antaa minulle	Korvaus tai hinta	Haitat
		☆☆☆		
		☆☆☆		
		☆☆☆		
		☆☆☆		
		☆☆☆		

Muistilista valintaan

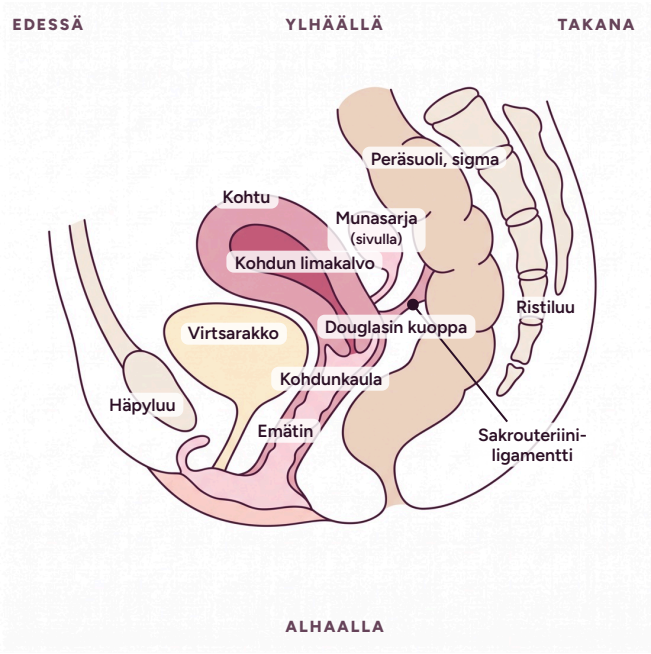
Täydentävät menetelmät voivat auttaa lievittämään joitakin oireita. Niiden teho ja tutkimusnäyttö vaihtelevat menetelmittäin. Ne tulevat seurannan lisäksi eivätkä korvaa sopivaa lääketieteellistä hoitoa. Ole varuillasi, jos joku kehottaa lopettamaan hoitosi, lupaa parantaa endometrioosin, arvostelee lääkäreitäsi tai pyytää maksamaan monta käyntiä etukäteen. Jos olet epävarma, puhu lääkärisi tai kätilön kanssa.

OMA KUVANI

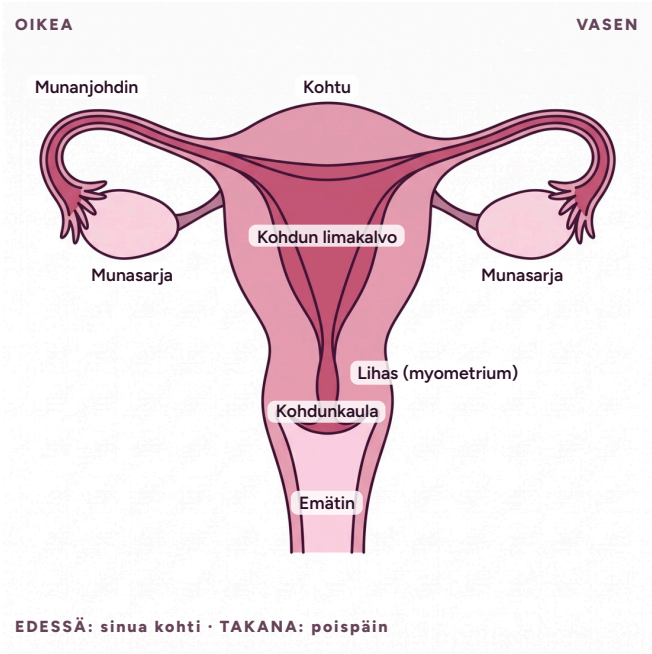
Missä *pesäkkeeni ovat*

Piirrä näihin kolmeen kuvaan ultraääni-, magneetti- tai laparoskopialausunnon avulla tai yhdessä lääkärisi kanssa. Sama kohta voi näkyä useassa kuvassa.

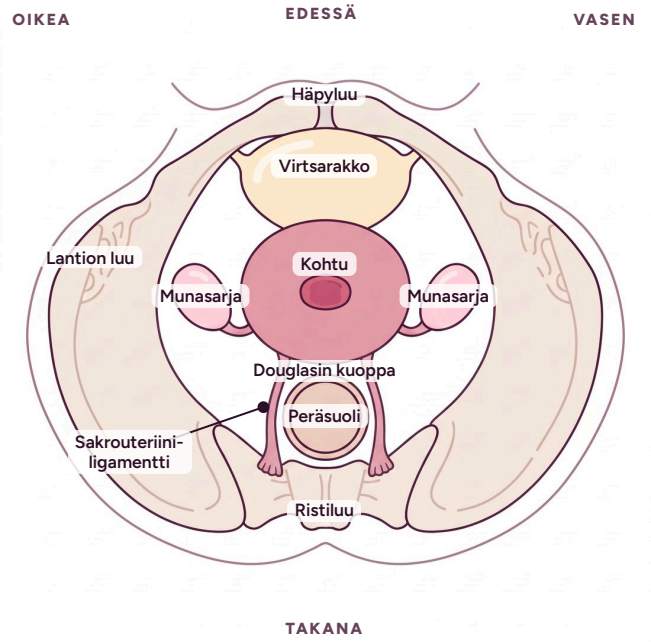
○ **Endometrioosi** △ **Adenomyoosi (kohdun lihaksessa)** Koko merkin viereen, jos se tiedetään.



Sivulta · sagittaalileike kehon keskeltä; sivulla oleva munasarja on piirretty läpikuultavana



Edestä · suuntaa-antava näkymä



Poikkileike · suuntaa-antava näkymä jalkojen suunnasta

Mitä lausunnoissani lukee

Tutkimus, päivämäärä ja mainitut kohdat: munasarjat, sakrouteriiniligamentit, Douglasin kuoppa, virtsarakko, peräsuoli, peräsuolen ja emättimen väliseinä…

Yksinkertaistetut kuvat ja suuntaa-antavat näkymät, joiden avulla voit paikantaa sen, mitä sinulle on kerrottu; ne eivät ole kuvantamisen leikkeitä, eikä niillä tulkita magneettikuvia. Eivät ole mittakaavassa, kuvat EndoQueen. Kuten magneettikuvassa, potilaan oikea puoli on kuvan vasemmalla.

MISSÄ MINUUN SATTUU

Oma *kehokarttani*

Piirrä suoraan hahmoihin alla olevilla merkeillä. Voit käyttää eri väriä eri ajankohdille (kuukautisten aikana, muuna aikana) ja merkitä päivämäärän. Tee uusi, kun kipu muuttuu.

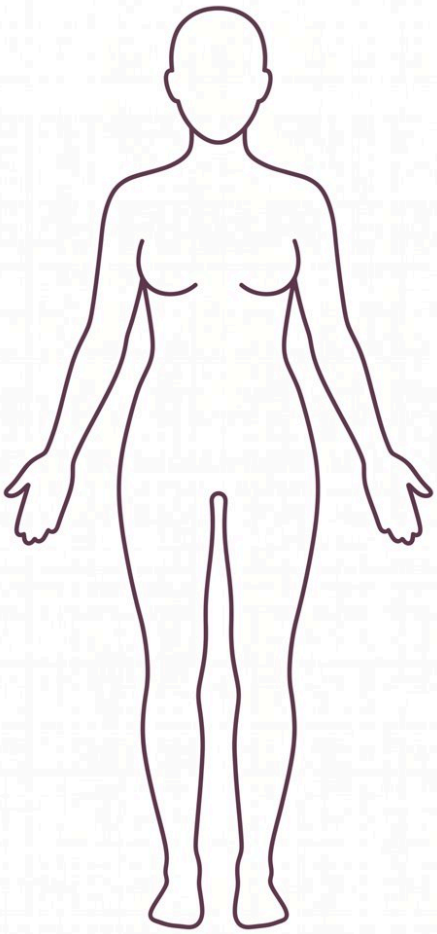
/// **Viivoitus** laaja-alainen, epämääräinen kipu

Salama polttelu, sähköisku, pistely

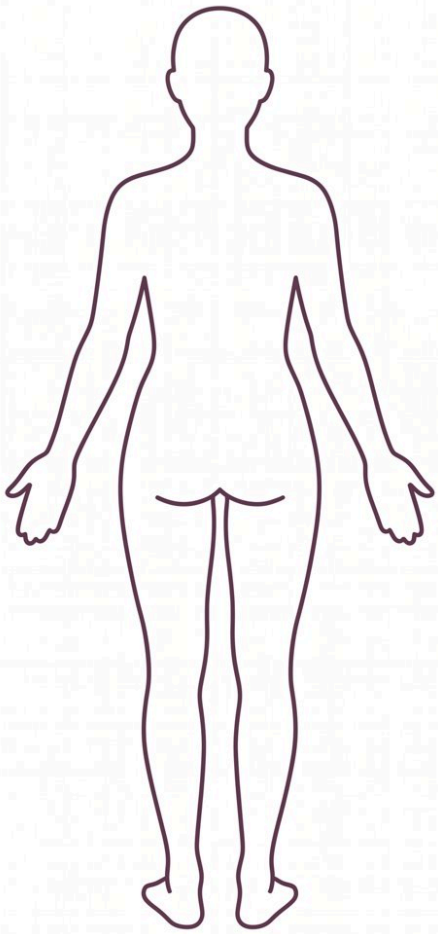
× **Risti** terävä kipu yhdessä kohdassa

→ **Nuoli** kipu lähtee tästä ja säteilee

EDESTÄ · oikea puolesi on kuvan vasemmalla



TAKAA



Pvm _____

Väri 1 = _____

Väri 2 = _____

Milloin

- ☐ Kuukautisten aikana
- ☐ Ovulaation aikoihin
- ☐ Lähes koko ajan
- ☐ Yhdynnässä tai sen jälkeen
- ☐ Ulostaessa
- ☐ Virtsatessa

Mikä laukaisee tai pahentaa sitä

_____

_____

KUUKAUTENI

Kuukausi _____ 20___

Yksi sarake päivää kohti. Merkitse päivän kovin kipu, 0 (ei kipua) – 10 (pahin kuviteltava). Rastita, mikä pitää paikkansa. Tyhjä ruutu on ihan normaali: kirjaa, minkä jaksat.

Kuukauden päivä	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
Kuukautiset ei · + · ++ · +++																															
Kipu 0–10																															
Alavatsa ✓																															
Selkä, jalat ✓																															
Ulostaessa ✓																															
Virtsatessa ✓																															
Yhdynnässä ✓																															
Turvotus, suolisto ✓																															
Väsymys 0–5																															
Mieliala hyvä · keskiv. · huono																															
Halu, libido tavallinen · vähemmän · ei																															
Yö hyvä · keskiv. · huono																															
Pilleri, hormonit ✓ otettu																															
Kipulääke ✓ otettu																															
Vaikutus ei · vähän · hyvin																															
Muu helpotus lämpö, TENS…																															
Päivä häiriintyi työ, koulu, menot																															
Päiväni vaikea · keskiv. · hyvä · tosi hyvä																															

Kipu: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 ei kipua · 1–3 lievä · 4–6 kohtalainen · 7–10 kova

KÄYRÄNI · YKSI PISTE PÄIVÄSSÄ, YHDISTÄ PISTEET

Kierto alkaen _____ · *lämpö, hoidot, verikokeet*

Kierron päivä	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
Päivämäärä																															
Aamulämpö (°C) · heti herättyäsi, ennen kuin nouset																															
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																															
Hoidot · kirjoita nimi, merkitse ✓ joka päivä, kun otit sen																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
Vuoto · + ++																															
Kipu 0–10																															

Verikokeet, vain jos niitä on määrätty · Useimmat eivät tarvitse verikokeita arjen seurantaan: jätä tämä tyhjäksi, jos et tarvitse. Kopioi yksikkö tulosteesta (se voi vaihdella laboratoriosta toiseen).

Pvm	Tutkimus	Tulos	Yksikkö

Pvm	Tutkimus	Tulos	Yksikkö

Pvm	Tutkimus	Tulos	Yksikkö

KIERTO KIERROLTA

Kiertoni *rinnakkain*

Täytä jokaisen kierron lopussa kuukausisivujesi pohjalta. Kierto alkaa kuukautisten ensimmäisestä päivästä ja päättyy seuraavia edeltävään päivään. Lääkäri katsoo usein ensimmäiseksi juuri tätä taulukkoa.

Kuukautiset alkoivat	Kierron pituus	Vuodon kesto	Kovin kipu	Päiviä, kipu 7 tai yli	Kipu ulostaessa, virtsatessa, yhdynnässä	Häiriintyneet päivät	Mikä auttoi

Mitä voit huomata

- Kiertosi pitenevät, lyhenevät tai pysyvät säännöllisinä.
- Kipu alkaa ennen kuukautisia tai jatkuu niiden jälkeen.
- Kipulääkkeet auttavat hyvin, vähän tai eivät lainkaan.
- Kuinka monena päivänä kipu esti sinua tekemästä, mitä halusit.

Nämä ovat havaintoja, eivät diagnoosi. Diagnoosin voi tehdä vain terveydenhuollon ammattilainen.

Milloin hoitoon

Seuraa · kipu muuttuu tai kestää pidempään, tai kipulääkkeet auttavat huonommin: kirjaa se ja kerro seuraavalla käynnillä. Jos tavalliset kipulääkkeet eivät auta, varaa aika terveysasemalle.

Pian lääkäriin · verta virtsassa tai ulosteessa, laihtuminen ilman syytä, uusi ja epätavallinen kipu. Kiireellisissä asioissa Päivystysapu **116117**.

Hätätilanne, 112 · runsas verenvuoto, pyörtyminen, äkillinen ja kova kipu, kuume kovan kivun tai oksentelun kanssa, tai muu vakava oire.

Synkät ajatukset: MIELI Kriisipuhelin **09 2525 0111**, joka päivä ympäri vuorokauden.

ITSELLENI

Voittoni *ja hyvät hetkeni*

Hyvin ei tarvitse voida: vaikeatkin päivät ovat tärkeitä. Tänne kerätään se, mikä tekee hyvää, silloinkin kun päivään on mahtunut kipua.

Pvm	Pieni voittoni tai hyvä hetkeni

Esimerkiksi: lähdin kipeänäkin ulos, nukuin koko yön, tunsin tulleeni kuulluksi vastaanotolla, nauroin ystävän kanssa, kävin metsäkävelyllä tai saunassa.

Mikä tekee minulle hyvää

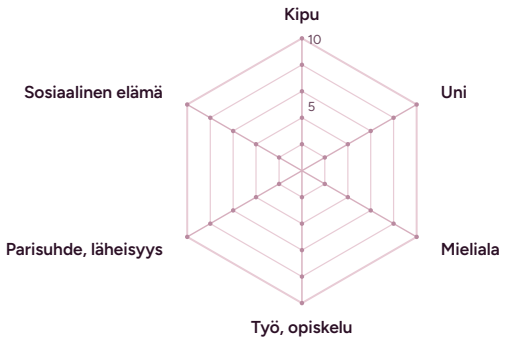
Asia, josta olen ylpeä tässä kuussa

3 KUUKAUDEN VÄLEIN

Tilanteeni *yhdellä silmäyksellä*

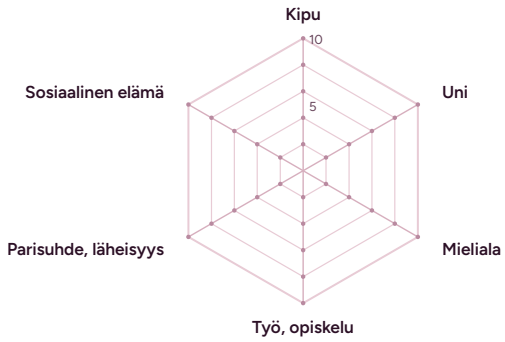
3 kuukauden välein tai kun hoito muuttuu. Merkitse jokaiselle alueelle piste 0:sta (endometrioosi ei haittaa lainkaan) 10:een (haittaa valtavasti) ja yhdistä pisteet. Mitä pienempi kuvio, sitä vähemmän sairaus painaa elämääsi.

Arvio 1 · pvm _____



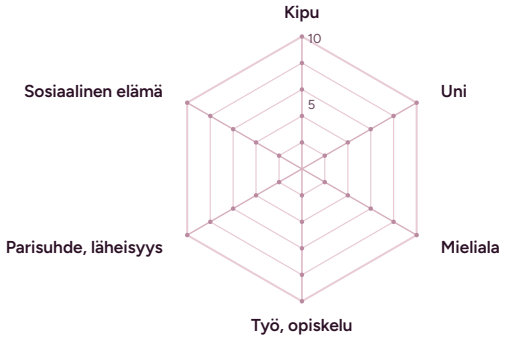
Mikä on nyt hyvin: _____

Arvio 2 · pvm _____



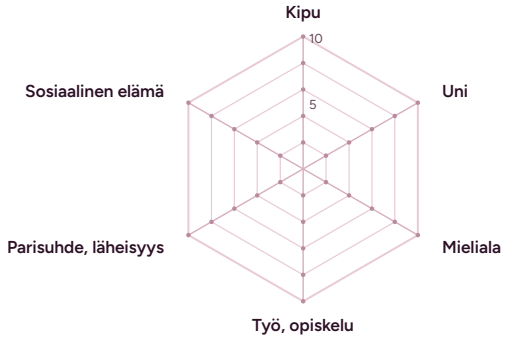
Mikä on parantunut edellisestä: _____

Arvio 3 · pvm _____



Mikä on parantunut edellisestä: _____

Arvio 4 · pvm _____



Mikä on parantunut edellisestä: _____

Elintapani

	Arvio 1	Arvio 2	Arvio 3	Arvio 4
Uni: tunteja yössä, heräämiset				
Stressi: harvoin · joskus · usein				
Liikunta: mitä, kuinka paljon				
Tupakka, alkoholi: kuinka paljon				
Ruoka: mitä huomaan				

Pisteet auttavat näkemään muutoksen ja puhumaan siitä; ne eivät ole lääketieteellinen mittari.

HOITOTIIMINI

Ammattilaiset *ja asiointi*

Kuka	Nimi	Puhelin	Paikka
Omalääkäri, terveysasema			
Työterveyshuolto			
Gynekologi			
Kätilö, terveydenhoitaja			
Kipupoliklinikka			
Fysioterapeutti			
Psykologi			
Muu			

Asiointini

Merkitse haettu (H), myönnetty (M) tai hylätty (X) ja päivämäärä.

- ☐ Sairausloma, sairauspäiväraha (Kela): ____
- ☐ Osasairauspäiväraha (Kela): ____
- ☐ Vammaistuki (Kela): ____
- ☐ Työn mukauttaminen, etätyö: ____
- ☐ Tuki koulussa tai opiskelussa: ____
- ☐ Muu: ____

Tuet myönnetään lääketieteellisten ja hallinnollisten ehtojen mukaan, ei pelkän diagnoosin perusteella. Työterveyshuolto, kouluterveydenhoitaja, sosiaalityöntekijä tai Kela voivat auttaa.

Lähelläni

Endometrioosiin perehtynyt yksikkö _____

Jos hoito ei auta riittävästi, lääkäri voi kirjoittaa lähetteen erikoissairaanhoitoon. Kirjaa tähän yksikkö, joka sinua hoitaa.

Ammattilaisen terveiset

Jokainen ammattilainen voi kirjoittaa tähän, mitä kannattaa muistaa.

Pvm _____ · Nimi, ammatti _____

_____

_____

Pvm _____ · Nimi, ammatti _____

_____

_____

Pvm _____ · Nimi, ammatti _____

_____

_____

ENNEN VASTAANOTTOA

Mitä haluan *kertoa*

Mistä asti

Kipuni alkoivat noin _____

Ne ovat muuttuneet: _____

Missä minuun sattuu

- ☐ Alavatsa
- ☐ Oikea puoli
- ☐ Vasen puoli
- ☐ Alaselkä
- ☐ Jalat
- ☐ Peräsuoli, peräaukko
- ☐ Virtsarakko
- ☐ Syvällä emättimessä
- ☐ Olkapää
- ☐ Muualla: _____

Mitä olen jo kokeillut

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Miten tämä vaikuttaa elämääni

_____

_____

_____

Kysymykseni

1. Voisivatko oireeni viitata endometrioosiin tai adenomyoosiin?
2. Mitä tutkimusta ehdotatte, ja kuka sen tekee?
3. Millä keinoin kipuani voi lievittää arjessa?
4. Pitäisikö tämä huomioida, jos toivon raskautta?
5. _____
6. _____

HELPOMPAA PUHELIMELLA

EndoQueen-sovelluksella (saatavilla mm. englanniksi) voit kirjata nämä minuutissa päivässä ja viedä lääkärille selkeän PDF-yhteenvedon. Ei tiliä, ei mainoksia: tietosi pysyvät puhelimessasi.

endoqueen.eu · 3 päivää vapaasti, sitten 14 päivän kokeilu.

Kirjattavat asiat perustuvat endometrioosin tyypillisiin oireisiin (Lääkärikirja Duodecim, Endometrioosi, 2026). Vihko auttaa kuvaamaan kokemaasi; se ei korvaa lääkärin vastaanottoa.