ENDO *Queen*

TÆKNIFRJÓVGUN OG ENDÓMETRÍÓSA

Ferlið mitt *í tæknifrjóvgun*

Skrefin, sprauturnar, eftirlitið, ferillinn og staður til að hugsa um mig.



Nafn _____

LEIÐBEININGAR

Svona *notar þú hana*

Þessi dagbók er þín. Hér skráir þú það sem gerist í meðferðinni, til að halda utan um það og ræða við teymið. Fylltu aðeins út það sem hjálpar þér.

1. **Í byrjun**: „Ferlið mitt og tengiliðir“ og skrefin fram undan.
2. **Í örvuninni**: sprauturnar og eftirlitið.
3. **Eggheimta, uppsetning**: fréttir frá rannsóknarstofunni, á þínum hraða.
4. **Á hverjum degi**: líkaminn og líðanin. Og ein síða til að hugsa um þig.
5. **Þegar þú vilt**: „Það sem ber mig uppi“, litlu sigrarnir, fólkið sem þú treystir á, hléin þín.

Hver stofa hefur sitt meðferðarferli. Ef dagsetning eða fyrirmæli stofunnar eru önnur en í þessari dagbók gilda fyrirmæli stofunnar.

Ferlið mitt *og tengiliðir*

Dagbókin hófst _____

Meðferð nr. _____

- [ ] Tæknisæðing (IUI)
- [ ] Glasafrjóvgun (IVF)
- [ ] Smásjárfrjóvgun (ICSI)
- [ ] Uppsetning frysts fósturvísis
- [ ] Frysting eggja
- [ ] Með gjafakynfrumum

Maki, ef við á, sími _____

Það sem ég veit um sjúkdóminn

Afritað úr niðurstöðunum þínum.

- [ ] Endómetríósa
- [ ] Adenómýósa
- [ ] Blaðra á eggjastokk (endómetríóma)
- [ ] Djúp endómetríósa

Fyrri aðgerðir (dags., tegund) _____

Nýleg hormónameðferð _____

Ofnæmi _____

Önnur lyf _____

	Nafn	Sími
Frjósemisstofa		
Stofan, utan opnunartíma		
Læknirinn minn		
Hjúkrunarfræðingur, ljósmóðir		
Sálfræðingur		
Kvensjúkdómalæknir (endómetríósa)		
Hver hjálpar með sprautur		
Apótek		

Gagnleg númer

112 · neyð, mæði, mjög mikill verkur.

1700 · heilsugæslan, ráðgjöf allan sólarhringinn.

1717 · vanlíðan, sjálfsvígshugsanir. Ókeypis, allan sólarhringinn.

AÐ SKILJA

Skrefin, *eitt af öðru*

1 Undirbúningur
Blóðprufur (meðal annars AMH), ómskoðun með talningu eggbúa, skoðun eggjaleiðara, smitpróf og rannsóknir eftir aðstæðum og áformum, meðal annars sæðisrannsókn þegar við á.

2 Viðtöl
Við starfsfólk stofunnar, og skriflegt samþykki samkvæmt reglum stofunnar.

3 Örvun
Sprautur sem láta eggbúin vaxa. Lengd og lyf fara eftir meðferðaráætlun þinni. Teymið fylgist með svörun eggjastokkanna með ómskoðun og stundum blóðprufum.

4 Egglosörvun
Ein sprauta á nákvæmum tíma, sem ákveður tíma eggheimtu eða sæðingar.

5 Sæðing eða eggheimta
Sæðing: nokkrar mínútur. Eggheimta: hálfur dagur á stofunni, síðan frjóvgun á rannsóknarstofu.

6 Uppsetning
Ferskur fósturvísir, oft nokkrum dögum eftir eggheimtu, eða síðar ef hann er frystur.

7 Blóðprufa
hCG-mæling, um 15 dögum síðar, á þeim degi sem stofan gefur upp.

Endómetríósa, adenómýósa: það sem vitað er

- Það er ekki sjálfgefið að fjarlægja blöðru á eggjastokk fyrir glasafrjóvgun: aðgerðin getur minnkað eggjaforða. Hún getur komið til greina ef verkirnir eru miklir, eða til að auðvelda aðgang að eggbúum í eggheimtu.
- Við djúpa endómetríósu eru það helst verkirnir sem ráða því hvort aðgerð er gerð fyrst.
- Samkvæmt evrópskum leiðbeiningum (ESHRE, 2022) virðist tæknifrjóvgun ekki gera endómetríósu verri.
- Þér gæti verið boðin hormónameðferð fyrir örvun eða fyrir uppsetningu frysts fósturvísis. Ráðleggingar hafa breyst: spurðu af hverju, eða af hverju ekki.
- Ef eggjastokkarnir eru mjög illa farnir geturðu spurt hvort frysting eggja gæti átt við fyrir þig.
- Líkurnar ráðast af mörgu: aldri, eggjaforða, gerð sjúkdómsins og öðrum niðurstöðum. Aðeins teymið þitt getur rætt þær við þig.

Spurningar mínar um skrefin

RÉTTINDI

Greiðsluþátttaka *og vinnan*

- **Sjúkratryggingar Íslands** (reglugerð nr. 1579/2024) taka þátt í kostnaði við glasafrjóvgun, smásjárfrjóvgun og tæknisæðingu: að hámarki 150.000 kr. fyrir fyrstu meðferð og að hámarki 400.000 kr. fyrir hverja af meðferð 2 til 4. Aldrei meira en kostnaðurinn.
- **Örvunarlyfin** eru ekki innifalin í þeirri upphæð: um þau gilda reglur um greiðsluþátttöku í lyfjum. Spurðu stofuna hvernig meðferðirnar eru taldar.
- **Hverjir**: lögin heimila meðferð fyrir pör, líka tvær konur, og fyrir einhleypar konur.
- **Í vinnunni**: spurðu stofuna um vottorð og kynntu þér réttindi þín í kjarasamningi eða hjá stéttarfélaginu.
- Upphæðir og reglur geta breyst: athugaðu hjá stofunni og á island.is.

Meðferðirnar mínar

Nr.	Tegund (IUI, IVF, ICSI, frystur fósturvísir)	Byrjun	Eggheimta eða sæðing	Greiðsluþátttaka SÍ?	Athugasemd

Fjarvistir frá vinnu

Dagsetning	Hvað (eftirlit, eggheimta, uppsetning…)	Lengd	Vottorð	Fyrir mig eða maka

Endurgreiðsla frá SÍ: sótt um _____ · móttekin ☐ · upphæð _____

ÖRVUN

Sprauturnar mínar *og lyfin*

Skráðu hverja sprautu um leið og þú tekur hana. Skrifaðu skammtinn sem stofan ávísaði, eins og hann stendur á lyfseðlinum eða áætluninni. Ef þú ert í vafa um skammt eða gleymdir sprautu: hringdu í stofuna, ekki bæta upp sjálf.

Dagsetning	Dagur örvunar	Lyf	Ávísaður skammtur	Áætlaður tími	Raunverulegur tími	Staður (kviður, læri, hlið)	Hver gaf	Viðbrögð	✓

Egglosörvun

Lyf, ávísaður skammtur _____

Dagsetning _____ · nákvæmur tími staðfestur af stofunni _____

Eggheimta eða sæðing, dags. og tími _____

Fasta fyrir eggheimtu, aðeins samkvæmt fyrirmælum stofunnar:

_____

Önnur lyf (töflur, stílar, plástrar)

Lyf	Ávísaður skammtur	Hvenær	Frá	Til

ÖRVUN

Eftirlitið mitt

Í hverjum tíma skoðar teymið eggbúin í ómskoðun og hormónin í blóðprufu. Biddu um tölurnar ef þú vilt skrá þær: þær hjálpa til við að aðlaga meðferðina, en segja ekki einar og sér til um hvort meðferðin heppnast. Skrifaðu líka eininguna sem stendur á niðurstöðunni: hún getur verið mismunandi eftir rannsóknarstofu.

Dagsetning	Dagur örvunar	Hægri eggjastokkur: eggbú og stærð (mm)	Vinstri eggjastokkur: eggbú og stærð (mm)	Legslímhúð (mm)	Estradíól gildi og eining	LH gildi og eining	Prógesterón gildi og eining	Breyting ákveðin	Næsti tími

Það sem teymið útskýrði

Spurningar fyrir næsta tíma

Hringur frá _____ · *hiti, meðferð, blóðprufur*

Dagur í hring	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
Dagsetning																															
Morgunhiti (°C), valfrjálst · þegar þú vaknar. Hann segir ekki einn og sér til um hvort örvunin virkar eða hvort þú sért barnshafandi: það eru rannsóknirnar og fyrirmæli stofunnar sem skipta máli																															
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																															
Meðferð · skrifaðu nafnið og merktu ✓ hvern dag sem þú tókst hana																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
Blæðing · + ++																															
Verkur 0 til 10																															

Blóðprufurnar mínar, í tímaröð · Ein lína fyrir hverja niðurstöðu (estradíól, LH, prógesterón, hCG…). Skrifaðu eininguna sem stendur á niðurstöðublaðinu: hún getur verið mismunandi eftir rannsóknarstofu. Berðu aðeins saman niðurstöður í sömu einingu. Tölurnar hjálpa teyminu að aðlaga meðferðina; þær segja ekki einar og sér til um neitt.

Dagsetning	Rannsókn	Niðurstaða	Eining

Dagsetning	Rannsókn	Niðurstaða	Eining

Dagsetning	Rannsókn	Niðurstaða	Eining

EGGHEIMTA OG UPPSETNING

Fréttir frá *rannsóknarstofunni*

Fjöldi eggja og fósturvísa getur breyst á hverju stigi á rannsóknarstofunni. Niðurstöðurnar eru misjafnar frá einni meðferð til annarrar. Teymið útskýrir það sem á við um þitt ferli. Skráðu fréttirnar hér, á þínum hraða.

Sæðing

Dagsetning _____ · klukkan _____ · fyrirmæli _____

Eggheimta og rannsóknarstofa

Dagsetning	Egg sótt	Þroskuð	IVF eða ICSI	Frjóvguð	Fósturvísar d. 2–3	Kímblöðrur d. 5–6	Settir upp	Frystir

Uppsetningar

Dagsetning	Ferskur eða frystur	Aldur fósturvísis (dagar)	Fjöldi	Undirbúningur (lyf, ávísaður skammtur)	Dags. hCG-blóðprufu

Eftir eggheimtu

Verkur 0 til 10

d0 _____ d1 _____ d2 _____ d3 _____

☐ Blæðing ☐ Hiti ☐ Sýklalyf

Blóðprufan

Dagsetning _____

Niðurstaða _____

Önnur blóðprufa þann _____

Hvernig mér líður

_____

_____

DAG FRÁ DEGI

Líkaminn *og líðanin*

Dags.	Verkur 0 til 10	Hvar	Uppþemba 0 til 3	Ógleði, uppköst	Niður-gangur	Mæði	Þyngd að morgni	Blæðing	Þreyta 0 til 3	Líðan	Verkjalyf (nafn, klukkan)

Fylgstu með · smá uppþemba, væg óþægindi og þreyta eru algeng í örvun og eftir eggheimtu: skráðu það í töfluna og segðu teyminu frá.

Hringdu fljótt í stofuna ef kviðurinn stækkar hratt, þú þyngist hratt, kastar stöðugt upp, pissar minna, verkurinn verður mikill eða þú átt erfitt með andardrátt. Eftir eggheimtu: hiti, mikil blæðing, vaxandi verkur. Líka nokkrum dögum eftir síðustu sprautu eða eggheimtu.

112 strax · raunverulegir öndunarerfiðleikar, mjög mikill verkur, yfirlið.

Endómetríósuverkirnir geta breyst í meðferðinni: segðu teyminu frá því. Engin bólgueyðandi lyf án þess að ræða það við stofuna.

FYRIR MIG

Það sem *ber mig uppi*

Þér þarf ekki að líða vel: erfiðu dagarnir skipta líka máli. Hér geymum við það sem gerir gott, hver sem niðurstaða meðferðarinnar verður.

Litlu sigrarnir mínir

Dagsetning	Það sem mér tókst, þótt smátt sé

Til dæmis: sprauta sem ég tók sjálf, skref sem er búið, tími þar sem ég þorði að spyrja.

Fólkið sem ég treysti á

Það sem ég gef mér eftir hvert skref

Hléin mín

Setning sem hjálpar mér

OG ÞÚ?

Að hugsa *um þig, um ykkur*

Tæknifrjóvgun þýðir vikur af bið, tímum og von. Þreyta, depurð, reiði eða löngun til að taka hlé eru algeng viðbrögð. Þú mátt biðja um hjálp: á stofunni, hjá sálfræðingi, hjá þínum nánustu.

Það sem gerði mér gott

Það sem var erfitt

Það sem ég þarf, og frá hverjum

Til maka míns: það sem ég sjálf upplifi

Eftir meðferðina: það sem ég tek með mér

Það sem ég óska mér fram undan, án þess að þurfa að ákveða neitt í dag

Viðtal um framhaldið, dags. _____

Ef þú ert að bugast

1717 · ókeypis, allan sólarhringinn. Aðstandendur geta líka hringt. **Píeta 1799** · allan sólarhringinn.

Spurðu stofuna um sálfræðiþjónustu. Til að afla þér upplýsinga: Endósamtökin, endo.is.

Heimildir: reglugerð nr. 1579/2024 um þátttöku sjúkratrygginga í kostnaði við tæknifrjóvgun, lög nr. 55/1996 um tæknifrjóvgun, ESHRE guideline endometriosis 2022. Athugað í október 2026; reglur geta breyst, athugaðu hjá stofunni.