

## Hyvä esihenkilö, työkaveri tai oppilaitoksen edustaja

*Endometrioosia eli kohdun limakalvon pesäkesirottumatautia sairastaa 10 - 15% hedelmällisessä iässä olevista naisista. Endometrioosi on krooninen sairaus ja se voi alentaa elämänlaatua ja on yleisin syy lapsettomuuteen.*

*Endometrioosin tunnettuus on vielä huono myös terveydenhuollossa ja usein sairautta aletaan hoitaa liian myöhään. Sairastavan lähipiirin voi olla vaikea suhtautua ymmärtäväisesti tähän näkymättömään sairauteen ja sen vaikutuksiin työhön ja opiskeluihin.*

*Työntekijäsi tai opiskelijasi sairastaa endometrioosia. Toivomme, että tutustutte tarjoamaamme materiaaliin ja osoitatte näin tukenne sairastavan tilannetta kohtaan. Lisätietoa löytyy sivuiltamme **[www.endometriosis.fi](http://www.endometriosis.fi)**.*

*Terveisin,  
Endometriosisyhdistys*

## Varo vähättelemästä kipuja ja tuntemuksia

Kivut ja sairaus ovat totta. Vaikka sairaus ei näy ulospäin, endometrioosi voi aiheuttaa kovia, lamaannuttavia kipuja. Kipuja ja muita endometrioosin oireita voi ilmetä myös muulloin kuin kuukautisten aikaan. Jatkuvan kivun kanssa elävät tulevat usein "sisseiksi", jotka sietävät koviakin kipuja kertomatta siitä ulkopuolisille. Uskalla kysyä endometrioosia sairastavan vointia ja kunnioita hänen arviota omasta voinnistaan.

## Älä syyllistä

Endometrioosi voi kivuista, väsymyksestä tai muista oireista johtuen vaikuttaa henkilön työtehoon tai mahdollisuuteen tehdä työtehtäviä. Endometrioosiin liittyvät voimakkaat oireet voivat aiheuttaa myös poissaoloja. Kipujen lisäksi endometrioosia sairastava joutuu usein kantamaan myös huolta poissaoloista ja töiden toteutumisesta. Syyllisyyden taakkaa voi keventää kohtaamalla sairastavan kunnioittavasti ja luottamuksella.

## Ota selvää ja ole tukena

Kuunteleminen on tärkeää, samoin kuin se, että osoitat kiinnostuksesi sairautta kohtaan. Näe siis vaivaa ja tutustu sairauteen, jotta ymmärrät sen perusteet. Endometrioosin oireet ovat moninaiset: ne ovat paljon enemmän kuin normaalit kuukautiskivut. Kipujen lisäksi potilailla esiintyy usein esimerkiksi suolisto-oireita, kivuliasta turvotusta ja kroonista väsymystä. Kysy rohkeasti voitko helpottaa henkilön tilannetta jotenkin.

## Yhdessä suunnittelemalla toimiviin ratkaisuihin

Endometrioosi ei ole este opiskelulle tai työnteolle, mutta saattaa vaatia joskus tehtävien uudelleenorganisointia. Keskustelkaa yhdessä, kuinka voitte järjestää työt tai opiskelut siten, että niiden suorittaminen onnistuu silloinkin kun sairauden kanssa on vaikea vaihe. Endometrioosia sairastava haluaa elää mahdollisimman täysipainoista elämää sairaudesta huolimatta. Keskustelemalla ja suunnittelemalla yhdessä löydätte varmasti molempia osapuolia hyödyntävät ratkaisut.

**Kiitos rohkeudestasi kohdata työntekijäsi tai oppilaasi sellaisena kun hän on!**