



ULOTKA INFORMACYJNA DLA PACJENTA

PIERWSZA WIZYTA W KLINICE LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

Ulotka ta zawiera podstawowe porady, które pomogą Ci podjąć niezbędne kroki w celu przygotowania się do leczenia niepłodności i zapewnią Ci wszystkie niezbędne informacje przed rozpoczęciem leczenia.

Zapewne Ty i Twój partner otrzymaliście już do wypełnienia kwestionariusz rejestracyjny. Bardzo ważne jest, aby wypełnić i przekazać nam ten kwestionariusz jak najszybciej, abyśmy mogli uzyskać dane Twojego partnera (jeśli pozostajesz w związku), zorganizować badania partnera, rozpocząć kwalifikację do leczenia niepłodności i zapobiec opóźnieniom w procesie leczenia. Wyniki badań i kwalifikacja do leczenia wspomaganego rozrodu zostaną omówione podczas wizyty konsultacyjnej u lekarza. Wizyty konsultacyjne są umawiane dopiero po wypełnieniu kwestionariusza rejestracyjnego i zakończeniu badań.

Jeśli nie otrzymaliście jeszcze kwestionariusza lub macie trudności z jego wypełnieniem lub zwrotem, prosimy o kontakt z naszym zespołem administracyjnym pod numerem 0161 276 6000, opcja 6.

FINANSOWANIE PRZEZ NHS

Należy pamiętać, że finansowanie zabiegów in vitro w Wielkiej Brytanii może się znacznie różnić w zależności od lokalizacji. Aby zakwalifikować się do leczenia niepłodności finansowanego przez NHS, należy spełniać określone kryteria kwalifikacyjne ustalone przez Radę ds. Zintegrowanej Opieki Zdrowotnej (Integrated Care Board, ICB), w której zarejestrowany jest lekarz rodzinny. Kryteria kwalifikacyjne to:

- Zdrowy wskaźnika masy ciała (BMI) w zakresie od 19,0 do 29,9.
- Żaden z partnerów nie pali papierosów ani nie używa e-papierosów.
- Osoby w określonym przedziale wiekowym – poniżej 43 lat w przypadku in vitro z użyciem świeżych zarodków (ang. Fresh IVF)
- Pary, które nie mają dzieci (w tym adoptowanych) z obecnego lub poprzednich związków. Należy pamiętać, że różne Rady ds. Zintegrowanej Opieki Zdrowotnej (ICB) stosują odmienne kryteria dotyczące tego, czy pacjenci lub ich partnerzy mogą mieć dzieci z poprzednich związków, ubiegając się o finansowane przez NHS leczenie niepłodności.
- Przy ustalaniu liczby cykli, które zostaną sfinansowane, brane będą pod uwagę zarówno cykle w ramach państwowej służby zdrowia (NHS), jak i cykle finansowane prywatnie. Na przykład, jeśli przeszedł 1 cykl finansowany ze środków prywatnych, może to zmniejszyć liczbę cykli finansowanych przez NHS, które są dla Ciebie dostępne. Twoja indywidualna sytuacja zostanie omówiona podczas konsultacji.

Możesz sprawdzić, czy spełniasz kryteria kwalifikacyjne, korzystając z tego linku:

<https://www.gov.uk/government/publications/nhsfunded-ivf-in-england/nhs-funded-in-vitro-fertilisation-ivf-in-england> lub dla regionu Greater Manchester poprzez:
<https://gmintegratedcare.org.uk/in-vitro-fertilisation-ivf-cycles-in-greater-manchester/>

OSOBY SPOZA WIELKIEJ BRYTANII

Należy pamiętać, że pacjenci, którzy nie urodzili się w Wielkiej Brytanii lub nie mieszkali w Wielkiej Brytanii przez ostatnie 12 miesięcy, zostaną skierowani do zespołu ds. gości zagranicznych (ang. the Overseas Visitors Team)

W przypadku osób skierowanych do zespołu ds. gości zagranicznych, zostanie do nich wysłane pismo z prośbą o stawienie się wraz z odpowiednimi dokumentami w celu oceny, czy kwalifikują się one do leczenia wspomaganego rozrodu jako gość zagraniczny. **Jeśli tak jest w Twojej sytuacji, pamiętaj, aby stawić się na tę wizytę i uniknąć opóźnień w realizacji Twojej ścieżki leczenia.**

WSTĘPNE TESTY I BADANIA

Pierwsza wizyta będzie miała charakter wyłącznie diagnostyczny.

W przypadku pacjentek badania zostaną przeprowadzone przez członków naszego zespołu pielęgniarskiego oraz zespół ultrasonografii szpitala Saint Mary's Hospital.

W przypadku pacjentów płci męskiej zostanie umówiona osobna wizyta z naszym zespołem andrologicznym.

Po uzyskaniu wszystkich wyników otrzymasz termin wizyty u lekarza w celu omówienia wyników, kwalifikacji i planu leczenia, jeśli kwalifikujesz się do leczenia. Obecny czas oczekiwania na tę wizytę może wynosić do 6 miesięcy od terminu wizyty diagnostycznej.

BADANIA I TESTY PŁODNOŚCI U KOBIET

<u>Obserwacje kliniczne</u>	Zostanie zmierzone i zapisane ciśnienie krwi, tętno, częstość oddechów, temperatura i poziom tlenu. Jeśli którykolwiek z wyników wykracza poza normalny zakres, poprosimy Cię o skonsultowanie się z lekarzem rodzinnym w celu uzyskania porady.
<u>Wskaźnik masy ciała (BMI)</u>	Zmierzymy Twój wzrost i wagę, a następnie obliczymy Twój aktualny wskaźnik BMI.
<u>Hormon antymüllerowski (AMH)</u>	AMH jest wytwarzany przez komórki jajników otaczające komórki jajowe. Pomiar stężenia AMH pozwala nam ustalić liczbę pozostałych komórek jajowych i pomaga w wyborze odpowiedniej metody leczenia. Poziom AMH zostanie zbadany na podstawie próbki krwi.
<u>Pełna morfologia krwi</u>	Morfologia krwi pomaga nam ocenić stan zdrowia pacjenta i wykryć wszelkie problemy, takie jak anemia lub infekcja, które mogą wymagać leczenia. Badanie to zostanie przeprowadzone na podstawie próbki krwi.
<u>Różyczka</u>	Sprawdzimy, czy jesteś odporna na różyczkę, ponieważ różyczka w czasie ciąży może stanowić zagrożenie dla rozwijającego się dziecka. Badanie to zostanie przeprowadzone na podstawie próbki krwi. Jeśli wynik testu na różyczkę jest pozytywny, oznacza to, że jesteś odporna na tę chorobę, co jest pożądanym rezultatem i nie wymaga podjęcia żadnych dalszych działań. Jeśli wynik jest negatywny, oznacza to brak przeciwciał i należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym w celu potwierdzenia, czy otrzymałaś szczepionki MMR, lub umówić się na ich podanie. Jeśli zostałaś zaszczepiona jako dziecko, ale nadal masz wynik negatywny, może być konieczne podanie dawki przypominającej szczepionki MMR przez lekarza pierwszego kontaktu. Ważne jest, aby po otrzymaniu szczepionki unikać zajścia w ciążę przez miesiąc po jej podaniu.
<u>Badania przesiewowe w zakresie zdrowia seksualnego</u>	Zostaniesz przebadana pod kątem chlamydii i rzeżączki, ponieważ infekcje te mogą wpływać na Twoje zdrowie reprodukcyjne i wymagają leczenia przed rozpoczęciem procesu leczenia niepłodności. Testy te wykonuje się na podstawie samodzielnie pobranego wymazu z pochwy. Po przeprowadzeniu badań i konsultacji, jeśli zdecydujesz się na zabieg IUI (inseminacja domaciczna) / IVF (zapłodnienie in vitro) / ICSI (mikroiniekcja plemnika do komórki jajowej), zostaniesz również poddana badaniom krwi w kierunku HIV, wirusowego zapalenia wątroby typu C, wirusowego

<u>USG transwaginalne (przezpochwowe)</u>	Wykonujemy badanie ultrasonograficzne przezpochwowe (wewnętrzne) w celu zbadania jajników i macicy. Ma to na celu zidentyfikowanie wszelkich problemów, które mogą wpływać na Twoją płodność, oraz ustalenie planu leczenia. Niektóre z tych badań są wykonywane w głównym oddziale badań obrazowych w nowym szpitalu Saint Mary's Hospital. Oddział ten wykonuje badania pacjentek w zakresie płodności, ginekologii i położnictwa. Oddział dysponuje mniejszą poczekalnią. Jeśli wolą Państwo skorzystać z tej poczekalni, prosimy zwrócić się do recepcji.
<u>Badanie przesiewowe w kierunku anemii sierpowatej i talasemii (jeśli dotyczy)</u>	Badania przesiewowe w kierunku anemii sierpowatej i talasemii zostaną przeprowadzone poprzez badanie krwi u osób należących do grupy ryzyka, ponieważ te zaburzenia krwi są dziedziczne i mogą zostać przekazane dziecku. Należy pamiętać, że to badanie krwi zostanie zlecone, jeśli będzie to konieczne po konsultacji z lekarzem, nie będzie ono rutynowo wykonywane w ramach wstępnych badań. Więcej informacji na temat tego badania można znaleźć na stronie: https://www.nhs.uk/pregnancy/your-pregnancy-care/screening-for-sickle-cell-andthalassaemia/

BADANIA I TESTY PŁODNOŚCI U MĘŻCZYZN

<u>Badanie nasienia (inaczej seminogram lub spermogram)</u>	Aby ocenić jakość i ilość plemników, konieczne jest wykonanie badania nasienia, które pomoże nam zrozumieć wszelkie czynniki mogące wpływać na zdolność do poczęcia dziecka. Pomoże to w razie potrzeby ukierunkować dalsze działania w ramach leczenia. Po umówieniu wizyty otrzymasz instrukcje dotyczące przygotowania się do badania.
<u>Badania przesiewowe w zakresie zdrowia</u>	Jeśli po wstępnych badaniach i konsultacjach zdecydujesz się na zabieg IUI (inseminacja domaciczna) / IVF (zapłodnienie in vitro) / ICSI (mikroiniekcja plemnika do komórki jajowej), zostaniesz również poddana badaniom krwi w kierunku HIV, wirusowego zapalenia wątroby typu C.

UDZIAŁ W KONSULTACJACH DOTYCZĄCYCH PŁODNOŚCI

Rozumiemy, że rozpoczęcie leczenia niepłodności może być ważnym i wymagającym emocjonalnie krokiem. **Ze względu na to, że leczenie niepłodności dotyczy obojga partnerów (jeśli jesteście w związku), ważne jest, abyście oboje uczestniczyli we wszystkich wizytach konsultacyjnych.** Dzięki temu możemy zapewnić najbardziej dokładną i wspierającą opiekę dostosowaną do Waszej wspólnej drogi i uniknąć opóźnień w leczeniu.

Podczas pierwszej konsultacji dokładnie przeanalizujemy wyniki badań obojga pacjentów, omówimy kwalifikację do leczenia i przedstawimy dostępne opcje. Nie możemy rozpocząć leczenia niepłodności, jeśli nie pojawicie się na wizycie oboje. **Jeśli z jakiegokolwiek powodu oboje nie możecie stawić się na zaplanowaną konsultację, prosimy o anulowanie i ponowne zarezerwowanie terminu. W tym celu prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem 0161 276 6000, opcja 6.**

Po wstępnej konsultacji z naszymi lekarzami medycyny reprodukcyjnej otrzymacie pismo zawierające informacje na temat kwalifikacji oraz kolejnych kroków, które należy podjąć.

Jeśli kwalifikujesz się do leczenia wspomaganego rozrodu finansowanego przez NHS, pamiętaj, że zarówno Ty, jak i Twój partner będziecie musieli przedstawić po jednym dokumencie tożsamości ze zdjęciem (np. paszport. Jeśli nie masz paszportu, możesz przesłać skan prawa jazdy). Należy pamiętać, że w przypadku przesłania prawa jazdy konieczne będzie wypełnienie formularzy zgody, podając numer NHS, gdy nadejdzie czas wypełnienia formularzy zgody Urzędu ds. Zapłodnienia Człowieka i Embriologii (ang. Human Fertility Embryology Authority, HFEA). HFEA jest organem sprawującym nadzór nad nami i odgrywa kluczową rolę w regulowaniu zabiegów w Wielkiej Brytanii, w tym w zakresie wymogu uzyskania pisemnej zgody na różne aspekty leczenia oraz przechowywania komórek jajowych i nasienia. Jeśli jesteście w związku małżeńskim, będziecie również zobowiązani do dostarczenia kopii aktu małżeństwa.

WSKAŹNIK MASY CIAŁA (BMI)

Twoja waga odgrywa ważną rolę w płodności, a zdrowy zakres jest określany przez wskaźnik masy ciała (BMI). Aby kwalifikować się do leczenia niepłodności finansowanego przez NHS, wskaźnik BMI musi wynosić od 19,0 do 29,9. Zakres ten jest zalecany, aby zapewnić jak największe szanse powodzenia, ponieważ niedowaga lub nadwaga mogą utrudniać poczęcie.

Wskaźnik BMI poniżej 19 może wpływać na cykl menstruacyjny i płodność. W takim przypadku zalecane będzie przybranie na wadze. Niedowaga zwiększa również ryzyko powikłań podczas ciąży, porodu i połogu. BMI wskazujące na nadwagę może negatywnie wpływać na płodność poprzez zaburzenie równowagi hormonalnej i zakłócanie owulacji, utrudniając poczęcie. Wskaźnik BMI wynoszący 30 lub więcej może również obniżyć płodność mężczyzn.

Osiągnięcie zdrowego wskaźnika BMI ma kluczowe znaczenie zarówno dla zwiększenia szans na poczęcie, jak i spełnienia kryteriów kwalifikujących do leczenia niepłodności w ramach państwowej służby zdrowia (NHS). Ćwiczenia grupowe i wsparcie dietetyczne są często skuteczniejsze niż samodzielne próby kontrolowania wagi. Utrzymanie prawidłowej masy ciała gwarantuje gotowość do leczenia i daje największe szanse na pomyślny przebieg ciąży. Obecnie nasz oddział nie jest w stanie zapewnić wsparcia w zakresie odchudzania i zaleca skontaktowanie się z lekarzem rodzinnym, jeśli chcesz omówić możliwości odchudzania. Należy pamiętać, że w przypadku stosowania leków odchudzających przed rozpoczęciem leczenia niepłodności należy odczekać co najmniej 2 miesiące od zaprzestania ich stosowania.

Więcej wskazówek i wsparcia dotyczących osiągnięcia zdrowego BMI można znaleźć w dodatkowych linkach poniżej:

- <https://www.nhs.uk/better-health/lose-weight/>
- <https://fertilitynetworkuk.org/access-support/health-wellbeing-programme/>

ODŻYWIANIE I SUPLEMENTY

Zdrowe i zróżnicowane odżywianie zapewni Twojemu organizmowi większość potrzebnych witamin i minerałów. Jednak w przypadku ciąży lub możliwości zajścia w ciążę ważne jest przyjmowanie dodatkowych suplementów. Więcej informacji i wskazówki dotyczące suplementów można znaleźć na stronie internetowej NHS pod tym linkiem: <https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/vitamins-supplements-and-nutrition/>

BADANIE PRZESIEWOWE SZYJKI MACICY

Przed rozpoczęciem leczenia niepłodności konieczne jest wykonanie aktualnego badania szyjki macicy (wcześniej nazywanego badaniem cytologicznym). Jest to badanie mające na celu sprawdzenie stanu szyjki macicy i polega na pobraniu próbki komórek z szyjki macicy, które następnie są badane pod kątem obecności wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV). HPV to wirus, który może powodować nieprawidłowe zmiany komórkowe, które mogą potencjalnie przekształcić się w raka szyjki macicy. Jeśli termin przesiewowego badania szyjki macicy już minął, należy umówić się na wizytę u lekarza rodzinnego, aby jak najszybciej je wykonać i nie opóźniać leczenia niepłodności. Badanie to nie może być wykonane w okresie ciąży. Więcej informacji na temat badań przesiewowych szyjki macicy można znaleźć na stronie : <https://www.nhs.uk/conditions/cervical-screening/>

PORADY DOTYCZĄCE STYLU ŻYCIA

Zaleca się unikać spożywania alkoholu w okresie starania się o dziecko, ponieważ może on negatywnie

ALKOHOL

wpływać na płodność poprzez oddziaływanie na poziom hormonów, jakość komórek jajowych i plemników oraz ogólne szanse na pomyślną ciążę. Aby uzyskać wskazówki dotyczące powstrzymywania się od spożywania alkoholu przed poczęciem i w czasie ciąży, prosimy odwiedzić stronę:

PALENIE

Rzucenie palenia przed rozpoczęciem leczenia niepłodności może zwiększyć szanse na pomyślny przebieg ciąży. Wiele badań naukowych wykazało szkodliwy wpływ palenia tytoniu na jakość nasienia, jakość komórek jajowych i wskaźniki implantacji zapłodnionych komórek jajowych. Palenie zwiększa również ryzyko poronienia i powikłań, takich jak przedwczesny poród, niska masa urodzeniowa i problemy rozwojowe dziecka.

Jeśli Ty lub Twój partner jesteście palaczami, należy pamiętać, że aby kwalifikować się do finansowania przez NHS, oboje partnerzy muszą rzucić palenie na co najmniej 3 miesiące przed rozpoczęciem leczenia niepłodności. Nasz oddział nie jest w stanie zapewnić wsparcia w rzuceniu palenia/vapowania i zaleca skontaktowanie się z jedną z poniższych instytucji w celu omówienia dostępnych opcji:

- Twój lekarz rodzinny lub pielęgniarka
- Odwiedź stronę: <https://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking/>

PORADY DOTYCZĄCE PODRÓŻY

Pacjentki i ich partnerzy powinni unikać podróży do regionów, w których występują aktywne ogniska zakażeń wirusem Zika lub Ebola, ze względu na potencjalne ryzyko związane z tymi infekcjami w czasie ciąży. Jeśli któreś z Was odbyło podróż do obszaru wysokiego ryzyka, klinika nie przeprowadzi leczenia przed upływem co najmniej 3 miesięcy od daty powrotu przed rozpoczęciem leczenia niepłodności. Aby uniknąć opóźnień w momencie gotowości do podjęcia leczenia, należy regularnie sprawdzać aktualną listę krajów zagrożonych na stronie internetowej rządu.

Więcej informacji można znaleźć pod poniższymi linkami:

- <https://www.gov.uk/foreign-travel-advice>
- <https://www.fitfortravel.nhs.uk/>
- <https://www.gov.uk/guidance/zika-virus-country-specific-risk>

Jeśli potrzebujesz dodatkowych informacji lub wyjaśnień dotyczących terminologii, nie wahaj się zwrócić do jednej z pielęgniarek przeprowadzających badania lub lekarza podczas wizyty kontrolnej, którzy chętnie omówią z Tobą Twoje wątpliwości.

DANE DO KONTAKTU



(0161) 276 6000



<https://mft.nhs.uk/saint-marys/services/gynaecology/reproductive-medicine/>