

Endometriös Nytt

Medlemsblad för
Svenska Endometriösföreningen



Nu är det snart Endometriosis Awareness Week
med aktiviteter över hela världen.

När?

Vecka 10 och i vissa länder hela mars.

Vad gör vi i Sverige?

Informationsmöte i Umeå 8 mars

och

Öppna Årsmöten kombinerat med endometriösinformation och diskussion i Stockholm 15 mars.

Årsmöten är ett tillfälle att summera det gångna året och blicka fram emot det nya;

Vi kämpar på och ser små ljusglimtar;

Fler läkare samarbetar med oss och vi syns i lokalpress och i Amelia.

Den virtuella informationsgruppen har vuxit till många deltagare. Just nu arbetar de intensivt med vår nya hemsida.

Internet är nog dagens sätt att arbeta. Det är lättare att få intresserade och engagerade personer till olika projekt och punktinsatser.

Det är svårare att få medlemmar till formellt styrelsearbete.

Vi tar lärdom av detta och krymper antalet ledamöter – men släpper inte taget om dem som lämnar. De tar tag i viktiga frågor för alla endometriöskvinnor och kan koncentrera sig på dessa!

Jag ser framemot att vi får ett par medlemmar som fokuserar på Stockholms läns landstings arbete med att, med Fokusrapporten som bas, ta fram en vårdplan/ett vårdprogram. När detta finns i Stockholm är vi inom föreningen övertygade om att vi får en positiv ”smitta” till övriga landsting.

Andra koncentrerar sig på de viktiga informationsfrågorna:

- ♦ hemsidan med diskussionsforum
- ♦ EndometriösNytt
- ♦ artiklar till olika tidningar
- ♦ bearbeta andra media främst TV som har en stor genomslagskraft mm.

Mer om 2006 och planerna för 2007 finns beskrivet i Verksamhetsberättelserna som snart finns på hemsidan.

Christina Liffner
ordförande

Nummer 1 Mars 2007

I det här numret:

Ledare	1
Årsmöten i Stockholm	2
Förslag på nya styrelser	3
Informationsmöte i Umeå	4
Må bra serien fortsätter:	5-6
Smärta - vad är det i egentligen	
Namn- och adressuppgifter	7



Endometrios – den dolda kvinnosjukdomen

Svenska Endometriosföreningen och Endometriosföreningen i Stockholms län
inbjuder till Öppet årsmöte med information och diskussion

Plats: ABF-huset lokal Fabian, Sveavägen 41 Stockholm

Tid: Torsdagen 15 mars kl 18.00 – 21.00

18.00 Öppet Årsmöte

Svenska Endometriosföreningen
Endometriosföreningen i Stockholms län

**19.00 Symtom, konsekvenser och en möjlig ny
smärtbehandling**

Föredrag av docent/överläkare Greta Edelstam

20.00 Frågestund och diskussion

Alla intresserade är välkomna !

Föranmälan krävs ej

Eventuella frågor besvaras av:

Christina Liffner, ordförande Svenska Endometriosföreningen
ordf@endometriosforeningen.se
070-294 8242

Vill du veta mer om föreningen besök vår hemsida
www.endometriosforeningen.se



Förslag till ledamöter 2007/2008

Svenska Endometriosisföreningen

Christina Liffner, ordförande

Elisabet Andersson

Carola Bengtsson

Karin Hamrin

Annika Hodgson, suppleant

Avböjt omval:

Anna Hultberg

Helene Sjöholm

Endometriosisföreningen i Stockholms län

Karin Hamrin, ordförande

Carola Bengtsson

Christina Liffner

Elisabet Andersson, suppleant

Avböjt omval:

Anna Hultberg

Birgitta Andersson

Ann Wilson-Bäckström

Vid motionstidens utgång, 22 februari, hade det inte kommit in några motioner till Svenska Endometriosisföreningen eller Endometriosisföreningen i Stockholms län.

Vill du ingå i någon av våra arbetsgrupper, skriva något i EndometriosisNytt?
Hör av dig till styrelsen, vi välkomnar alla bidrag.



Har du Endometriosis?

Då är du inte ensam!

Vecka 10 är en internationell endometriosisvecka med aktiviteter på många orter.

I Umeå bjuder Svenska Endometriosisföreningen in till information och diskussion om:

Endometriosis – den dolda kvinnosjukdomen

När: Torsdagen 8 mars 2007

Var: Folkets Hus, Lokal Oden, Vasaplan Umeå

Program

18.00 Samling

18.30 Vad är och vad vill Svenska Endometriosisföreningen?

Christina Liffner, ordförande

Elisabet Andersson, styrelseledamot

19.00 Endometriosis, allmän information om sjukdomen

Inger Björn, överläkare KK Umeå Universitetssjukhus

20.00 Frågestund och diskussion

Alla intresserade är välkomna !

Förnamlan krävs ej

Frågor besvaras av

Christina Liffner, ordförande Svenska Endometriosisföreningen

ordf@endometriosisforeningen.se

070-294 8242

Vill du veta mer om föreningen besök vår hemsida

www.endometriosisforeningen.se



Att ha ett härligt liv trots smärtan - del 3

Smärta – vad är det egentligen?

Ett verktyg för att må bra är att försöka få kontroll på sin situation. Ett sätt är att förstå sin smärta. Här försöker jag förklara vad smärta egentligen är.

1. Subjektiv upplevelse

Vi upplever smärta väldigt olika från person till person och det är ingen som kan tänka sig in i hur smärta känns för någon annan. Vi har en smärtröskel som innebär hur intensiv smärtan måste vara för att vi ska känna den. Smärtekänsligheten kan påverkas av bl a fysisk och psykisk hälsa, sinnestillståndet (glad, ledsen osv) och våra tidigare erfarenheter av smärta.

Smärtrappan

Vi har ett individuellt smärtspektra som brukar kallas för smärtrappa som kan se ut så här:

Må bra - ingen smärta alls
Ingen värk - mycket obetydlig irritation
Obehag – ganska obehaglig irritation
Måttlig smärta – irriterande nog att distrahera
Tydlig smärta – kan ignoreras om du är engagerad i något
Påträngande smärta – kan inte ignoreras mer än 30 min
Intensiv smärta – kan inte ignoreras mer än korta stunder
Svår smärta – smärtan gör det svårt att koncentrera sig och stör sömnen
Svåra plågor – fysisk aktivitet starkt begränsad
Outhärdlig smärta – oförmögen att prata, skriker och stönar
Medvetslös av smärta - svimmar

2. Smärttyper

Läkare brukar kategorisera smärtan i fyra olika typer:

- **Nociceptiv** – Den smärta som svarar på vävnadsskada. Hit räknas vanligtvis endometriossmärtan, där blod och inflammationen retar och stimulerar smärtreceptorerna (nociceptorerna).
- **Neurogen** – Som innebär skador på nerverna, som t ex vid ms eller diskbråck. Som en parantes kan sägas att vissa medel mot neurogen smärta ibland fungerar mot endometriossmärta. Ett exempel är Tryptizol som tidigare använts som antidepressivt preparat men som har setts fungera mot neurogen smärta.
- **Psykogen** – Den här smärtan är lika verklig som vilken annan smärta som helst men orsaken är inte kroppslig utan psykisk. Smärtan uppkommer av t ex depression. Vid psykogen smärta kan det ibland vara svårt att säga exakt var man har ont.
- **Idiopatisk** – Här karakteriseras smärta där läkaren inte kan påvisa vare sig nociceptiv, neurogen eller psykogen. Alltså, smärta utan känd orsak.





3. Akut och kronisk smärta

Smärtans väg

Smärtreceptorer reagerar på olika typer av stimuli t ex blödningar, inflammationer eller att det drar i vävnaden efter sammanväxningar. Signalen går vidare till ryggmärgen och upp till hjärnstammen och hjärnan. Hjärnstammen reglerar upp blodtrycket, hjärtat slår fortare, vi andas fortare och djupare, kallsvettas och blir bleka. Hjärnans minnescentrum känner igen den här smärtan sedan tidigare tillfällen, limbiska systemet gör att vi reagerar med känslor och i hjämbarken (cortex) görs smärtan medveten och det är först här vi känner smärtan. Aj!

”Grindmekanismen” i ryggmärgen

Akupunktur, TENS och massage tar bort smärta genom grindmekanismen (”gate-control-theory”). Andra signaler ifrån ungefär samma område blockerar smärtsignalen in till ryggmärgen och det gör att vi inte får någon signal upp till hjärnan. Dessutom får vi en generell ökning av kroppens egna smärtstillande ämnen, endorfinerna.

Kronisk smärta

Har man en smärta i 3-6 månader är den kronisk. Då är smärtan inte längre bara orsakad av den ursprungliga skadan utan andra faktorer kommer in. Jag drabbades t ex av följande:

Lätt-triggat/överkänsligt smärtsystem (sk hypersensibilisering)

Smärtsystemet själv är nu väldigt lätt-triggat och reagerar på allt möjligt. Mina tarmrörelser eller ”fulla tarmar” sätter ofta igång min smärta. När jag äter t ex pasta som är svårsmält och som fyller ut tarmarna eller kål som ger mig gaser – får jag smärta. När jag väl har fått smärta en dag är det lättare att få smärta flera dagar eftersom smärtsystemet i sig är redan triggat.

Smärta föder smärta

Smärta föder smärta brukar man säga och kan bero på ovanstående men också på att det är väldigt jobbigt och fysiskt påfrestande att ha ont. Smärta stressar kroppen och vi går ofta med höga nivåer av stresshormonet cortisol. Vi går omkring med oro varför ska det behöva vara så här? Det är också en sorg vi går igenom där vi sörjer vår kraft, ork, vilja, vårt sociala liv, arbete och kanske t o m livsgnista. Vi sover inte så bra och det minskar också vår motståndskraft. Vi blir mer smärtekänsliga och det är lätt att hamna i en nedåtgående spiral där det bara blir sämre och sämre. Tillslut är det så jobbigt och man kan hamna i en depression. Höga cortisolnivåer under en längre tid påverkar serotoninivåerna i hjärnan som blir lägre och lägre och vi mår sämre och sämre. De flesta dagens antidepressiva ökar just serotoninhalten i hjärnan.

Smärta = fiende

Man kan instinktivt uppleva smärtan som en fiende. Helt omedvetet reagerar jag på smärtan som att det inte är något naturligt i kroppen. Det är en fiende som attackerar mig. Jag ser smärtan som ett hot och jag blir rädd och får ångest. Jag är rädd att smärtan ska bli värre. Jag blir jättetrött. Det här något jag jobbar med hos min terapeut, jag försöker se smärtan mer positivt och som något jag måste ta hand om.

Smärtanalys

På vår hemsida (www.endometriosisforeningen.se) hittar du en praktiskt smärtanalys som jag har gjort för att ni ska kunna hjälpa er själva att förstå er smärta. Ta gärna med det till smärtläkare, gynekare och beteendevetare.

Karin Hamrin

Lämna din email adress till oss!

På vår hemsida kan du alltid få den senaste informationen från föreningen samt uppgifter om våra medlemsträffar runt om i landet.

Ibland händer det att medlemsträffar anordnas med kort varsel eller att något datum måste ändras, då mailar vi även ut den informationen. Detta kan även gälla annan information som kommer föreningen till handa.

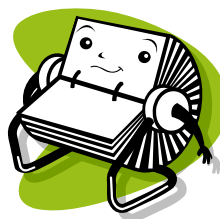
Har du email-adress men ännu inte lämnat den till oss?

Maila den till:

info@

endometriosisforeningen.se

Styrelsen



Namn- och adressuppgifter

Svenska Endometriosisföreningen

- en ideell förening för kvinnor med endometriosis

Föreningen verkar som patientförening och handikapporganisation.

Målet är att stödja kvinnor som drabbats av endometriosis.

Detta görs främst genom medlemsinformation och medlemsmöten.

Endometriosisföreningen arbetar också för att informera om sjukdomen och öka kunskapen.

Detta tror vi kan leda fram till en bättre vård och utökad forskning.

Styrelse:

*Christina Liffner, * ordförande & ekonomi*

Elisabet Andersson, sekreterare, internationella kontakter & medicinska frågor

Carola Bengtsson, medlemskontakter

Anna Hultberg, hemsida

Helene Sjöholm, layout EndoNytt

Annika Hodgson

* E-post: ordf@endometriosisforeningen.se

Adress:

Svenska Endometriosisföreningen

Box 14087

167 14 BROMMA

E-post: info@endometriosisforeningen.se

Telefon: 070-294 82 42

Hemsida: www.endometriosisforeningen.se

Vi har olika medlemskap att erbjuda:

- Medlem: 200 kr/år
- Familjemedlemskap: 250 kr/år
- Ungdomsmedlem (under 26 år): 100 kr/år
- Stödmedlem (anhörig, vän): 100 kr/år

PG: 75 49 66 - 0

Endometriosisföreningen i Stockholms Län

Styrelse:

*Anna Hultberg,, ordförande**

Carola Bengtsson, ledamot

Christina Liffner, ledamot

Birgitta Andersson, ledamot

Ann Wilson Bäckström, ledamot

Karin Hamrin, information

* E-post:

stockholm@endometriosisforeningen.se

Lokala kontaktombud

Södra Sverige: Margareta Kristmark, Halmstad
E-post: maggiz2@yahoo.se

Västra Sverige: Nina Green, Göteborg
E-post: nina_green@excite.com

Mälardalen: Christina Liffner, Västerås
E-post: ordf@endometriosisforeningen.se

Endometriosisföreningen i Stockholms Län:

Anna Hultberg, ordförande

stockholm@endometriosisforeningen.se

Södra Norrland: Helene Sjöholm, Gävle
E-post: helene.sjoholm@telia.com

Norra Sverige: Marie Brandberg, Umeå
E-post: marie.brandberg@dado.se