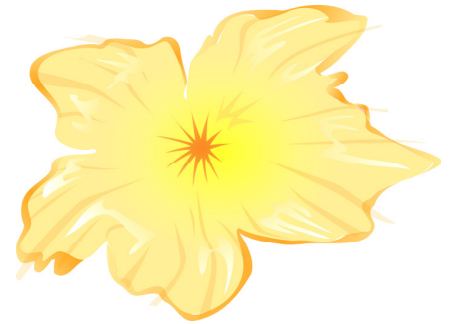


# EndoNytt

Medlemsblad för  
Svenska Endometriosföreningen



## Prioritera att Må Bra

När vi talar om endometrios, är det oftast sjukdomen och dess negativa effekter som avhandlas. Detta är naturligtvis viktigt – inte minst för den som nyss fått sin diagnos och har många frågor och funderingar. Det är en process att acceptera att man har en kronisk sjukdom. En sjukdom som är jobbig och ofta smärtsam, som det finns mycket begränsad kunskap om varför vissa kvinnor får och som därför är svårbehandlad. Endometrios är dessutom en ganska okänd sjukdom – trots att det är den 3:e vanligaste kvinnosjukdomen. Processen för att acceptera är olika lång för oss och inte minst för våra närstående. Den processen måste få ta sin tid.

Något annat som måste få ta tid är att lära sig leva med endometrios. Det är viktigt att hitta olika metoder och tekniker för att må bra. Hur kan jag göra det? Det finns många olika sätt och du måste prova dig fram till vad som fungerar för dig.

- ♦ *Tänk positivt det är grunden för all läkning!*

- ♦ *Fokusera på vad du kan göra – inte på vad du måste undvika!*
- ♦ *Se till att må så bra du kan! Hitta din metod för ett bra liv. Vi har hört medlemmar berätta om yoga, zonerapi, meditation, kickboxing, hård styrketräning mm.*

Vi fortsätter berättelserna med temat "min endometrios" med Ulrikas berättelse om hur alternativa behandlingar hjälpt henne. Och Karin Hamrin har lovat oss en serie artiklar om hur man kan ha "Ett härligt liv – trots smärtan". Du kan läsa den första i detta nummer.

Vad använder du för metod för att må bättre? Vi hoppas att du vill dela med dig av din erfarenhet.

Under 2006 kommer vi fortsätta att fokusera på information till många olika målgrupper. Arbetet kan intensifieras tack vare två nya styrelseledamöter. Välkomna Annika Hodgson och Karin Hamrin!

Christina Liffner  
ordförande

## Nummer 2 Maj 2006

### I det här numret:

Ledare	1
Ett Historiskt beslut	1
Endometriosis Averness week	2
Att ha ett härligt liv trots smärta — energibalans	3-4
Vad händer i före- ningen	5
Referat av Endome- triosis — a Holistic Healing Guide	5
Min Endometriosis- historia; Ulrika	6-7
Nytt från endometriosis.org	7
Namn- och adress- uppgifter	8

## Ett historiskt beslut angående kvinnors hälsa har tagits i EU

EUs "Folkhälsoprogram" har för första gången inkluderat en specifik punkt som lyfter fram behovet av "information and definition of indicators to improve relevant information for specific aspects of women's gynaecological and menopausal health (eg. endometriosis)". Dvs information och definiering av specifika faktorer som förbättrar informationen om kvinnors hälsa.

Det som är absolut viktigast för kvinnor med endometrios är att just endometrios anges specifikt i "Folkhälsoprogrammet". Detta kan leda till bättre kunskap om hur endometrios påverkar kvinnans hälsa och snabbare diagnos, behandling och omsorg för de ca 14 miljoner europeiska kvinnor som lever med denna kroniska sjukdom.

Läs mer på:  
[www.endometriosis.org/press16february06.html](http://www.endometriosis.org/press16february06.html)  
[www.endometriosis.org/press24january2006.html](http://www.endometriosis.org/press24january2006.html)

Rapporterat av Elisabet Andersson



## Endometriosis Awareness Week



För andra året i rad genomfördes "Endometriosis Awareness week" vecka 10 för att medvetandegöra och sprida information om endometriosis genom hela Europa, USA och Australien. Här i Sverige hölls medlemsmöten på flera ställen samt årsmöten för respektive förening.

### 11 mars hade Svenska Endometriosisföreningen sitt årsmöte i Malmö.

En liten men aktiv skara medlemmar träffades, omvalde styrelsen samt nyvalde en suppleant, Annika Hodgson — Välkommen till styrelsen.

Efter det formella årsmötet var det endometriosisinformation följt av en frågestund. Vid frågestunden fick specialistläkare Johannes Jonsson från Universitetssjukhuset i Malmö (MAS) många frågor som han besvarade kunnigt och med stort engagemang.

Verksamhetsberättelsen hittar du på [www.endometriosisforeningen.se](http://www.endometriosisforeningen.se). Kontakta föreningen om du vill ha den ekonomiska redovisningen eller få Verksamhetsberättelsen per post.

*Christina Liffner*

### 9 mars hade Endometriosisföreningen i Stockholms Län sitt årsmöte

Kvällen startade med årsmötesförhandlingarna. Styrelsen omvaldes och hälsar Karin Hamrin välkommen som ny suppleant. Därefter berättade Dr Christine Bruse, Karolinska Universitetssjukhuset - Huddinge, om sin forskning rörande endometriosis samt svarade på frågor kring endometriosis.

Verksamhetsberättelsen hittar du under fliken lokalförening på [www.endometriosisforeningen.se](http://www.endometriosisforeningen.se). En sammanfattning av Christine Bruses forskning kommer att läggas ut på hemsidan inom snar framtid.

*Anna Hultberg*

TACK ENDOMETRIOSFÖRENINGEN!

Jag är verkligen glad att ni tog er från Stockholm till Malmö för att hålla årsmöte. Jag är glad att jag gick, och att Dr Jonsson var där för att besvara frågor var verkligen grädde på moset. Vi var tyvärr inte så många som var där, men samtidigt så gjorde ju det att vi som var där kunde hålla i gång ett samtal med varandra och med Dr Jonsson. Jag har träffat en av de andra deltagarna nu efteråt vid två tillfällen och hon är lika glad över att ha varit med om årsmötet och kanske i synnerhet frågestunden. Jag kan varmt rekommendera mina endomedsystrar att delta i medlemsmöten, det är vansinnigt roligt och vi kan dela med oss av tips, erfarenheter och råd. Det är mer eller mindre konstant gräsligt att leva med en kronisk sjukdomen men ett forum som endometriosisföreningens årsmöte gör bördan lite mindre tung. Än en gång TACK för att ni kom till oss i Malmö.

*från Christina Meritz*

Vill du skriva något i EndoNytt eller har du något annat material att tillföra?

**Deadline för  
nästa nummer  
av  
EndoNytt**

**25/8 - 06**



# Att ha ett härligt liv trots smärtan – del 1

## Energibalans

av Karin Hamrin

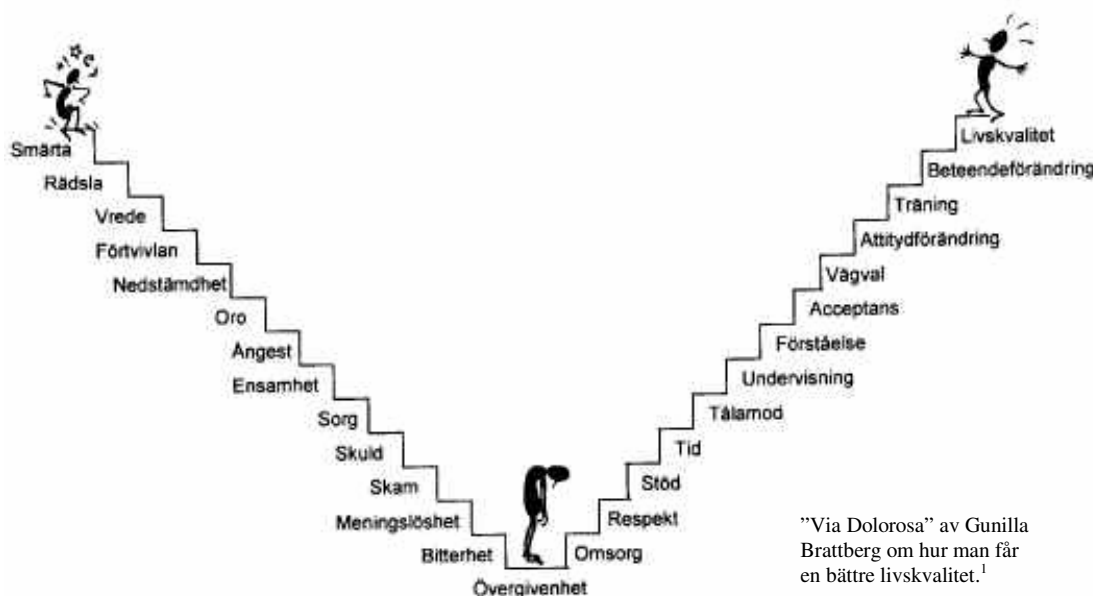
”Om man springer fortare än ljuset,  
så svartnar det för ögonen”

sagt av okänd

Jag har alltid varit den ”duktiga flickan” med enorma krav på mig själv. Ja visst hade jag dålig självkänsla som behövde vägas upp med att vara duktig istället. För 2,5 år sedan testade jag en ny Proverabehandling och den här gången gick det inte så bra. Jag slutade sova, slutade äta och fick panikångest. Jag kände inte igen mig själv. Jag fick förstås sluta med hormonerna och nu kom ju smärtan tillbaka med

besked. Jag hade ingen energi kvar och kände både psykisk och fysisk trötthet, allt känns bara hopplost och depressionen var ett faktum.

Jag tänkte berätta om min väg tillbaka i den här tidningen med olika inriktningar varje gång. Den här gången ska jag prata om energiresurserna vi har. Jag tar min information ifrån framför allt Värkstaden, men också ifrån stresshanteringskurs, ifrån min beteendevetare och ifrån diskussioner med vänner.



”Via Dolorosa” av Gunilla Brattberg om hur man får en bättre livskvalitet.<sup>1</sup>

Jag tycker att bilden är ganska talande och jag känner så mycket väl igen mig. Jag orkade helt enkelt inte med smärtan längre och hamnade i en negativ spiral. Den smärtiläkare jag träffade när jag var där nere på botten sa att ”det är ju inte konstigt att du reagerar, det hade ju varit konstigare om du inte hade reagerat på den smärtan du har”. Han berättade också att om man går med en smärta i mer än tre månader så påverkar det hjärnans kemiska balans så att man får en depression. Helt plötsligt så kändes det ju inte konstigt eller pinsamt längre. Jag är ju helt normal! Klart att jag reagerar på dagliga smärtor!

I värkstaden har jag mött människor i min situation och fått se att det går att lära sig bemästra värken och må bra. Jag hittar hela tiden förhållningssätt till livet som gör livet lättare. Jag har lämnat botten, offerstadiet och bitterheten, jag bearbetar sorgen över det liv jag en gång har haft och håller på att lära mig att hantera omgivningen.

Forts. på sidan 4

SKRIV TILL  
”FRÅGA DOKTORN”

En uppmaning till alla  
våra medlemmar!

Skriv till SVTs ”Fråga  
Doktorn” med önskan  
om att de ska göra ett  
program med temat:  
Endometriosis

Adressen är:

Fråga Doktorn  
SVT

Box 288

601 04 Norrköping

eller maila:

fragadoktorn@svt.se

<sup>1</sup> Gunilla Brattberg, smärtiläkare, har startat denna verksamhet som jobbar med psykosocial rehabilitering av människor med långvarig värk och smärta. Läs mer på [www.varkstaden.se](http://www.varkstaden.se). Där kan du också få en hel del lästips.



## Forts. Energibalans

Att gå omkring med smärta tar väldigt mycket energi. Det handlar om att prioritera och ta bort andra saker som också tar energi. Tunga och negativa tankar ger kraftlöshet, glada och optimistiska tankar

Man har en viss energibudget:

+	-
Kärlek	Smärta
Skratt	Uppgivenhet, oro, stress
Återhämtning	Dålig fysisk aktivitet
Vänner	Sömnbrist
Mat	Näringsbrist
Positivt sinne	Dålig ekonomi
Meditation	Dåliga relationer Hat, bitterhet

ger kraft. Det är hela tiden en fråga om balans. Det finns kraftslukande dåtidfaktorer som t ex gamla oförrätter, ältande, skuld. Det går ju att bearbeta saker som har hänt i livet och försöka försona och förlåta. Jag har inte jobbat så mycket med det utan har mest koncentrerat mig på saker här och nu som jag kan göra någonting åt på en gång. Det går ju inte att förändra vad som har hänt men jag kan ju ändra framtiden. Jag har hittat bra läkare och sedan lämnat läkarvetenskapen till dem. Ja, det går ju inte att göra mycket där så jag koncentrerar mig på det som jag faktiskt kan påverka. I värkstaden höjs självkänslan och jag får kunskap om mig själv och andra. Ingen kommer att kunna förstå – det är lika bra att lägga ner det projektet. Jag tycker att jag har svårt att förstå mig själv och hur ska då andra kunna förstå mig!

För att få mer energi så prioriterar jag roliga saker framför de tråkiga. Tyvärr är det ju så att de roliga sakerna också tar energi. Jag orkar ju inte med allt. Här är några saker som jag har gjort för att få mer energi och orka med de roliga sakerna i livet:

- Jag har en städerska hemma varje vecka som städar och tvättar.
- Jag storhandlar på internet och de kommer hem till mig med varorna.
- Jag prioriterar vänner och träning
- Jag planerar in mina dagar och bokar också in tid för vila
- Jag gör bara en sak i taget, hoppar över ganska mycket faktiskt om jag tänker efter.....
- Hinner eller orkar jag inte så kan man ju faktiskt be om hjälp
- Jag ger tid för mig själv. Avspänningsövningar, vilar, yoga, målar mm
- Jag skriver av mig ibland mitt i nätterna om jag känner oro som gör att jag inte kan sova. Det är inget som jag eller någon annan kommer att läsa så det behöver inte vara ordentligt gjort med hela meningar.
- Förut när jag mådde sämre så ordinerade jag mig själv 30 minuters "oro-stund" per dag och det var inte på kvällarna. Timmarna innan jag ska sova är heliga – inga argumentationer eller vilda diskussioner. Jag märker att oro lätt följer med i sängen och påverkar sömnen.
- Jag håller på att lära mig att sätta gränser och säga ifrån. Jag har fortfarande stora problem med det i jobbet.
- Jag har eliminerat vissa relationer som bara tog kraft. En sådan relation var en kärleksrelation jag hade. Med hjälp av värkstaden kunde jag nu sätta ord på mina känslor och kunde ta beslutet att det bästa för mig är att inte ha någon relation alls med honom, inte ens som vänner. Jag kan nu ta jobbiga beslut för att jag kan argumentera med mig själv varför jag ska göra så och väga plus med minus.

"När du väl har rest dig upp,  
så vänd dig inte om  
det finns ingen väg tillbaka,  
varifrån du kom"  
sagt av Jonas Gardell

Vill ni diskutera med mig kan ni maila mig på  
Karin\_Hamrin@hotmail.com

av Karin Hamrin

## Myter kring endometriosis

### Myt:

Endometriosis kan  
förebyggas.

### Sant:

Idag vet man inte  
något sätt som kan  
förebygga  
uppkomsten av  
endometriosis.

En del läkare tror att  
det kan finnas ett visst  
skydd mot sjukdomen  
hos kvinnor som får  
barn tidigt.

En tidig diagnos och  
behandling som tar bort  
mensen kan  
förhindra/fördröja  
sjukdomens utveckling.

Det finns vissa bevis  
på att kvinnor som  
använder P-piller  
under långa perioder  
har en mindre  
benägenhet att  
utveckla endometriosis.



## Vad händer i föreningen?

Vi har deltagit i vår första mässa, *Levande Mässa i Västerås 22-23 april*. Mässan behandlade allt från friluftsliv till sjukdomar via Spa, gym, näringslära mm. Vi knöt kontakter, svarade på många frågor och lärde oss en hel del om hur vi ska uppträda på en mässa. Fick också frågan om vi var intresserade av att delta i en mässa om kvinnohälsa i september. Självklart ska vi försöka göra det.

Det finns ett embryo till samarbete med andra föreningar som arbetar för olika kvinnosjukdomar. Tanken är att vi i ett *nätverk för kvinnosjukdomar* ska kunna synas mer än idag.

I Endometriosföreningens arbete med att synliggöra sjukdomen och förbättra vården har vi nyligen skickat *två frågor till samtliga riksdagspartier* och bitt om svar före 15 juni. Frågor och svar kommer att redovisas i ett extranummer av EndoNytt under sommaren.

Vi har börjat *arbeta mer systematiskt med informationsmaterialet*. Vi ska bland annat ta fram faktablad om sjukdomen som ska komplettera vår föreningsbroschyr och Ungdomsbroschyren. Vi jobbar också för att hitta finansiering för att trycka Ungdomsbroschyren – målet är att den ska finnas hos alla Ungdomsmottagningar och skolsköterskor. Dessa aktiviteter, och andra som finns i pipeline, kan vi arbeta med mer fokuserat tack vare att två nya styrelseledamöter tillkommit.

I augusti är det en Nordisk Endometrioskonferens i danska Svendborg. De nordiska endometriosföreningarna deltar och har en programpunkt. Från Svenska Endometriosföreningen kommer Elisabet Andersson och Karin Hamrin att delta

En dokumentärfilmare som är mycket intresserad av att göra en informationsfilm om endometriosis har kontaktat föreningen. Tillsammans med honom undersöker vi möjligheterna att finansiera en film.

## Endometriosis — a Holistic Healing Guide

Tammy Lorraine Majchrzak

Tammy fick diagnosen endometriosis 2001 och har sedan dess slagits mot sjukdomen. Hon har använt sig av flera olika komplementära metoder för att behandla sin endometriosis och symptom associerade med sjukdomen. I boken "Endometriosis — a Holistic Healing Guide" beskriver hon sin väg mot självkänedom och bättre hälsa.

Den här boken ger råd och vägledning om hur man kan använda sig av komplementära metoder som Yoga, meditation, avslappning, hur man kan lära sig att hantera smärta, hur man får ökad självkänedom etc.

"Endometriosis — a Holistic Healing Guide" är absolut *inte ett botemedel* mot endometriosis men ger information om olika komplementära behandlingsmetoder och Tammys egna resa mot ett symptomfritt liv.

Jag rekommenderar denna bok till alla som har funderat att prova andra vägar för att må bättre. Det är en bok som man blir positiv av att läsa och även om kanske inte yoga är din väg att gå så är mycket av det andra något som vi alla borde ta lärdom av — äta bra och balanserat, ta till vara på positiva saker i ditt liv och eliminera saker/personer som stjäl din livsenergi mm.

Boken finns att köpa på [www.Amazon.com](http://www.Amazon.com)

av Elisabet Andersson

### Medlemsmöten

**Medlemsmöte, 15/6-06  
kl 18.00**

Tema: "Må bra"

Hos Karin Hamrin

Vasastan, Stockholm

Anmäl dig på:

[Karin.Hamrin@hotmail.com](mailto:Karin.Hamrin@hotmail.com)

tel: 070-460 77 22

**Kom ihåg** att gå in på hemsidan och titta efter kommande möten.

Ni som har mail, får ett utskick så fort vi har information om kommande möten.

Tyvärr kan vi inte skicka ut denna information via vanlig post på grund av kort tidsfrist och omkostnader.



**Ny bok!**





## Endometriös; hur jag lärde mig att hantera den— Alternativa behandlingar, zonterapi och mineralterapi

av Ulrika

**J**ag har en mediumsvår endometriös, som inte har gett upphov till så stora smärtor, som jag har förstått att många andra drabbade har. Men hursomhelst så är det här min historia.

**J**ag hade ovanligt jobbiga menstruationer i tonåren och fick medicin (naprosyn) som hjälpte ibland och p-piller som jag mådde dåligt av. Förutom det så var jag väldigt trött utan anledning och hade dåligt med energi. Det visste jag inte då, utan det har jag förstått i efterhand.

**N**är jag var 24 år hade jag pluggat klart och fått fast jobb. Då ville jag skaffa barn. Så ett år senare började hela karusellen med utredningar när jag inte blev gravid. Ingen tog mig på allvar för jag hade ju gott om tid att bli gravid. De gjorde ett spermaprov och några till undersökningar och sedan ville de avvakta. Det ville inte jag! Jag sökte hjälp hos en erkänt duktig fertilitetsläkare. Det gick några år med ändlösa temperaturmätningar och hormonbehandlingar utan resultat, sista undersökningen som skulle göras var ett tithål för att se om jag hade endometriös. I samband med tithålsoperationen så brändes en del av cystorna bort och eventuella rester fick en hormonspray torka bort. Jag var så glad och lättad över att de äntligen hittat vad som var fel. Jag trodde att nu skulle allting lösa sig.

**A**llt det som hände tärde mycket både fysiskt och psykiskt på mig och jag behövde hjälp. Jag vände mig till en kvinna som var diplomerad zonterapeut. Det var helt otroligt att gå till henne. Av behandlingen blev jag först trött och törstig och snurrig i huvudet ibland, sedan efter en god natts sömn så var jag som en ny människa. Zonterapi hjälpte mig på fötter när det var för jobbigt, och min hemska mensvärk försvann. Att jag gick till henne från första början var för att jag läst någonstans att några barnlösa kvinnor blivit gravida efter en serie behandlingar, och jag tyckte att det var värt att pröva. Jag blev också till min stora lycka gravid med tvillingar efter 4 behandlingar, men fick tyvärr missfall.

**D**å var jag 26 år och visste ännu inte vad som var fel på mig. Zonterapeuten "kände" att livmodern inte fungerade som den skulle och peppade mig att söka hjälp igen inom den traditionella sjukvården och jag hamnade då hos fertilitetsläkaren som upptäckte min endometriös. Jag fick min diagnos när jag var 28 år och hade fått ytterligare 2 missfall. Det var graviditeter som hade tillkommit spontant och inte efter hormonbehandlingarna eller de 2 inseminationsförsök som gjordes.



Jag blev alltmer sliten och började tappa hoppet om att någonsin kunna få barn. Under den här processen började jag och min man titta på adoption som ett alternativ. Och igen var det zonterapi som hjälpte mig igenom de jobbigaste perioderna.

**J**ag provade också mineralterapi. Efter det tredje missfallet var jag i så dålig fysisk och psykisk form att jag blev extremt allergisk mot gräs. Mina fötter blev fulla med vätskefyllda blåsor och jag fick pollenallergi. Efter ett tips sökte jag hjälp hos en mineralterapeut som konstaterade att jag var försurad i kroppen och ordinerade kalk och homeopatmedicin. Den behandlingen tog ca 6 månader och jag tog tag i min hälsa och började röra på mig och försökte att gå ned i vikt. Det gick mycket lättare än tidigare och jag kände hur min kropp blev friskare och starkare. När pollensäsongen kom behövde jag inte medicinera för att fungera normalt. Jag nös lite extra mycket men mådde i övrigt bra. De vätskefyllda blåsorna på fötterna kom inte tillbaka. Tyvärr fick jag tillbaka pollenallergin för 2 år sedan. Men den höll sig borta i 3 år i alla fall.

**J**ag blir som sagt inte gravid igen hur vi än försöker och dessutom hittar de en cista som har växt sig stor som ett päron i min livmoder.....

Vill du berätta om din endometriös och/eller behandling?

Vi tar gärna emot din historia för publicering i EndoNytt.

Du väljer själv om du sätter ut hela namnet, endast förnamn eller föredrar att vara anonym.



Forts. på sidan 7



### Forts. från föregående sida

Allt hopp flög sin kos i det ögonblicket. När jag är 31 år genomgår jag en operation för att ta bort cystan och vet inte om jag har någon livmoder kvar när jag vaknar. Men allt gick bra och jag åker hem för att vila upp mig.

När hon var 3 år fick hon en lillebror som också blev till helt utan krångel och jag kunde knappt tro att det var sant. Efter graviditeterna har jag mått väldigt bra och jag är normalt trött och har gott om energi.

**E**fter operationen får jag inte bli gravid på 2 månader, en jättekonstig känsla när jag försökt just det i så många år. Efter 1 ½ månad struntar vi i det och jag blir gravid på en gång. Den här gången gick det bra och jag fick äntligen en dotter strax efter att jag fyllt 32 år.

**J**ag hoppas att min historia kan ge tips och råd till alla er som kämpar, och framförallt hopp om att det kan gå att få barn trots alla motgångar.

Ulrika

## Nytt från [www.Endometriosis.org](http://www.Endometriosis.org)

av Elisabet Andersson

### En ny översikt visar att förbehandling med GnRH\* agonister ökar möjligheten för kvinnor med endometrios att bli gravid.

I en systematisk genomgång av befintliga publikationer har författarna, ledda av Professor Hassan Sallam (Alexandria University i Egypten), hittat att behandling med GnRH agonister hos kvinnor med endometrios i 3-6 månader före fertilitetsbehandling ökade deras chanser att bli gravida med mer än 4 gånger. De såg även en tendens ökade chanser till att bli gravid på vanligt sätt.

Deras resultat visar också på att det idag inte finns några belägg för att en särskild GnRH agonist ska vara bättre än en annan eller effekterna av behandlingen skiljer mellan kvinnor med svårare eller mildare varianter av endometrios.

Läs mer på: [www.cochrane.org/reviews/en/ab004635.html](http://www.cochrane.org/reviews/en/ab004635.html)

\*GnRH = Gonadotropin Releasing Hormon.

GnRH agonister är en grupp av mediciner som har använts vid behandling av endometrios i över 20 år. De är modifierade versioner av det naturligt förekommande hormonet som reglerar menstruationscykeln. Några exempel är Synarela, Proceren och Suprefact.

\*\*\*\*\*

### Tips på hur du kan hantera vallningar och svettningar associerat med behandling av endometrios.

De flesta av oss vet att hormonell behandling av endometrios kan ge biverkningar av diverse slag. De flesta av oss har väl någon gång vaknat i en sjö istället för en torr säng. Ellen T. Johnson, USA har skrivit en lista över tips som lindrar symtomen. Kunde själv definitivt relatera till tipset "att stoppa huvudet i kylan" – tur att jag, via arbetet, har tillgång till ett helt rum som är +4°C året om.

Tipsen hittas på: [www.endometriosis.org/night-sweats.html](http://www.endometriosis.org/night-sweats.html)

### Myter kring endometrios

#### Myt:

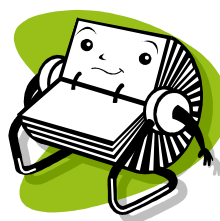
Endometrios går att bota.

#### Sant:

Tyvärr finns det inget bot mot endometrios – ännu.

Det finns behandlingar som kan hålla sjukdomen under kontroll. Dessa kan göra dig mer eller mindre symtomfri under kortare eller längre perioder.

Därför är det viktigt att kvinnor med endometrios får hjälp och stöd genom alla stadier i livet och inte blir hemskickade efter en sex månaders hormonkur med orden "du är frisk nu".



## Namn- och adressuppgifter

### Svenska Endometriosföreningen

- en ideell förening för kvinnor med endometrios

Föreningen verkar som patientförening och handikapporganisation.

Målet är att stödja kvinnor som drabbats av endometrios.

Detta görs främst genom medlemsinformation och medlemsmöten.

Endometriosföreningen 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, information*

\* E-post: [ordf@endometriosforeningen.se](mailto:ordf@endometriosforeningen.se)

#### Adress:

Svenska Endometriosföreningen

Box 14087

167 14 BROMMA

E-post: [info@endometriosforeningen.se](mailto:info@endometriosforeningen.se)

Telefon: 070-294 82 42

Hemsida: [www.endometriosforeningen.se](http://www.endometriosforeningen.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

### Endometriosföreningen i Stockholms Län

#### Styrelse:

*Anna Hultberg,, ordförande\**

*Carola Bengtsson, ledamot*

*Christina Liffner, ledamot*

*Birgitta Andersson, ledamot*

*Ann Wilson Bäckström, ledamot*

*Karin Hamrin, suppleant*

\* E-post:

[stockholm@endometriosforeningen.se](mailto:stockholm@endometriosforeningen.se)

### Lokala kontaktombud

**Södra Sverige:** Margareta Kristmark, Halmstad  
E-post: [maggiz2@yahoo.se](mailto:maggiz2@yahoo.se)

**Västra Sverige:** Nina Green, Göteborg  
E-post: [nina\\_green@excite.com](mailto:nina_green@excite.com)

**Mälardalen:** Christina Liffner, Västerås  
E-post: [ordf@endometriosforeningen.se](mailto:ordf@endometriosforeningen.se)

### Endometriosföreningen i Stockholms Län:

Anna Hultberg, ordförande

[stockholm@endometriosforeningen.se](mailto:stockholm@endometriosforeningen.se)

**Södra Norrland:** Helene Sjöholm, Gävle  
E-post: [helene.sjoholm@telia.com](mailto:helene.sjoholm@telia.com)

**Norra Sverige:** Marie Brandberg, Umeå  
E-post: [marie.brandberg@dado.se](mailto:marie.brandberg@dado.se)