

Endometriös Nytt

Medlemsblad för
Svenska Endometriösföreningen



Invigning av vår lokal i Stockholm

Den 15 september invigde vi vår nya lokal på Västmannagatan 56 i Stockholm. Lokalen ligger centralt vid Odenplan, många människor passerar varje dag. Det ger oss möjlighet att synas. Vi invigde med mousserande, bandklippning och skålande så klart! Efter det fikade vi, lokalen var full och stämningen på topp.

Här kommer vi ha medlemsträffar och möten. När vi träffar andra som är i samma situation som oss själva är det lättare att förstå och acceptera sjukdomen. Vi ska ha anhörigträffar, informationsmöten och kan ha andra träffar. Vi kan samlas för att ha andra teman som t ex smink, vinprovning eller varför inte ha en smyckeskväll där vi får göra smycken ihop. Alla teman är tänkbara. Enda regeln som finns är att alla som är där ska vara medlemmar eller stödmedlemmar, annars finns inga gränser.

Har du förslag? Hör av dig till mig.

Välkommen!

Karin Hamrin

ordfstockholm@endometriosforeningen.com



Fler bilder ifrån invigningen hittar du på hemsidan

Nummer 3
Oktober 2008

I det här numret:

Ledare	1
TENS	2-3
Notiser	4-5
Ungdomssektionen	4
Extra årsmöte	5
Barn - mänsklig rättighet eller privilegium & gåva?	6-7
Kontaktuppgifter	8

Välkommen till
Extra Årsmöte
2008

Tisdag
21 oktober
kl 18.00

Ärende som ska behandlas är namnändring till Endometriösföreningen respektive Endometriösföreningen, Stockholm
Mer info på sidan 5



TENS - så funkar det

TENS är det många som har hört talas om och många av oss har också testat det. Men vad är TENS och hur fungerar det? EndometriosisNytt reder ut begreppen.

Vad är TENS?

TENS betyder Transkutan (genom huden) elektrisk nervstimulering och är en alternativ smärtbehandling.

Historik

TENS är egentligen lika gammalt som kinesernas akupunktur. Vi vet att egyptierna använde det redan för 4500 år sedan, vilket visas på papyrusrullar (de använde elektriska fiskar). Men TENS i vår mening har sitt ursprung 1965.

Vad är smärta?

Kroppens varningssignal vid akut sjukdom eller skada är smärta. Vid långvariga smärttillstånd fyller inte smärtan längre någon funktion, men kan trots detta vara så intensiv att den hindrar ett normalt liv. Smärtlindrande tabletter kan ofta lindra akut smärta men vid långvarig smärta har tabletter ofta sämre effekt.

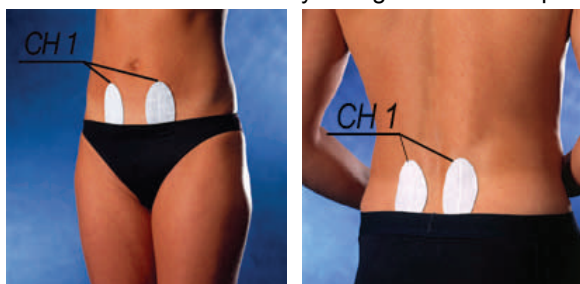
Hur ger TENS smärtlindring?

Kroppen har egna system för att lindra smärta. TENS utnyttjar dessa system och förstärker dem. Elektroder fästs på huden över eller i närheten av det område där man har ont.

TENS-apparaten använder sig av en svag och ofarlig ström från en liten stimulator. Under behandling kan man känna muskelryckningar och att det pirrar i huden under elektroderna.



Så här kan en TENS-maskin och elektrodplatta se ut



De här bilderna är exempel på hur plattorna kan vara placerade.

Smärtlindringen kan ske på två olika sätt:

Genom att man stimulerar beröringsnerver får man en pirrande känsla under plattorna. Impulser skickas från området för smärta vidare upp till hjärnan. Dessa impulser konkurrerar ut smärtimpulserna och hjärnan tar bara emot signalerna i beröringsnerven. På så sätt lindras smärtan.

Testa själv att massera ett område som gör ont eller att blåsa på det. Detta stimulerar beröringsnerven och utnyttjar de kroppsegna smärtlindringssystemen. Det kan dock bli arbetsamt att gnida och massera under en längre tid. Därför kan man med hjälp av TENS stimulera nerven. De signaler som kommer från de yttliga nerverna kan alltså hindra andra smärtsignaler från att nå fram till hjärnan.

Detta system utnyttjas vid högfrekvent TENS (HI-TENS), vilket är ca 100 strömpulser/sekund. Man känner inte varje puls utan en behaglig, surrande, pirrande känsla.

Det andra sättet där TENS utnyttjar de egna systemen för smärtlindring kallas lågfrekvent TENS (LO-TENS). Detta kallas ibland även för akupunkturliknande TENS. Här kommer det endast 2 impulser/sekund. Dessa impulser stimulerar musklerna att arbeta. När muskler arbetar frisätts kroppsegna, morfinliknande ämnen som kallas endorfiner, och det är på detta sätt man får smärtlindring. Endorfiner är kroppens eget morfin och man får samma känsla som efter ett rejält träningspass.



Gate-control-teorin, smärtlindring ifrån ryggmärgen

Tänk dig att du tappar ett tungt föremål på tårna. Omedelbart kommer en blixtrande smärta men den går snabbt över. Efter en kort tid kommer istället en dov värk som tycks komma från hela foten. Frågan är – vilken mekanism stängde av smärtan? Finns det en "ventil"? Finns det en sådan borde man kunna stänga av all smärta. När den "goda" smärtan har utfört sin uppgift vill vi inte ha den andra smärtan - den kroniska värken.

I en mycket uppmärksam artikel i tidningen Science, 1965, av forskarna R. Melzack och P. Wall kallar de denna "avstängningsventil" för en grind och placerar den i ryggmärgen. Den kallas för "gate-control-teorin". Kan man kontrollera grinden, kan man också kontrollera smärtan. Mekaniken för detta är att tillföra samma typ av nervsignaler som vid akut smärta. Dessa forskare visste också att redan de gamla egyptierna använde elektriska fiskar för samma effekt. TENS apparaten skickar elektriska impulser genom elektroder på huden på det smärtande området. Impulserna stimulerar de ytliga nerverna och får dem att skicka en konstant signal. Denna signal blockerar därmed andra smärtsignaler från området och förhindrar att de når hjärnan.

När används TENS?

TENS kan användas både vid akuta och långvariga smärttillstånd. Det kan ibland räcka som smärtlindring eller så kan man kombinera med tabletter. Smärtan kan dämpas tillfälligt, men själva orsaken till besvären påverkas inte.

Hur länge och hur ofta behöver man använda TENS?

Det är väldigt individuellt hur länge en smärtlindring sitter i efter avslutad behandling. Ibland kommer smärtan tillbaka direkt när man stängt av apparaten och ibland varar smärtlindringen några timmar. Högfrekvent TENS kan användas under obegränsad tid - man kan inte överstimulera enligt tillverkaren.

Vid lågfrekvent TENS bör tiden för stimulering begränsas till 30-45 min per behandling, eftersom denna frekvens även stimulerar musklerna att dra ihop sig och därför kan ge träningsvärk... Hm, tänk på tv-shop. Där har vi magtrimmaren. Så nu vet vi hur den fungerar. Med lågfrekvent TENS får man ha lite mer tålamod eftersom det kan ta upp till 6-8 behandlingar innan optimal smärtlindring har uppnåtts.

TENS behandling

Det är viktigt med en individuell anpassning av TENS-behandlingen. För att få så bra effekt som möjligt rekommenderas att man vänder sig till en sjukgymnast för att prova ut apparaten och elektroderna. Det kan vara en fördel att ha en TENS apparat med möjlighet att ha två plattor på magen och två på ryggen. Jag brukar oftast ha mina plattor ovanför den värsta smärtan. Jag brukar ha svårt att få bort den molande smärtan i rygglutet med tabletter och här är TENSen extra bra, för mig.

Fördelar/nackdelar

En sak jag tycker är bra är att jag slipper ta så mycket smärtstillande tabletter. Den är liten och behändig och lätt att bära med sig. De flesta tror att jag har en mobiltelefon i bältet..

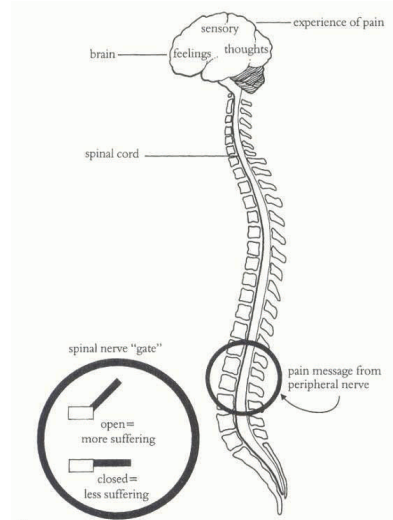
Det är inte helt säkert att TENS kommer att vara något för dig. Jag har hört att resultaten är olika från person till person. Vissa kan också vara känsliga för klistret i plattorna som används för att fästa dem i huden.

Hur får jag tag i en TENS apparat?

Du kan få hjälp av en sjukgymnast på smärtmotagningar. Där kan du hyra en apparat. Ett annat alternativ är att köpa en själv genom butiker som säljer sjukvårdsartiklar eller på internet.

Sjukgymnasten kan hjälpa dig att prova ut en apparat och ge vägledning.

Jag hoppas att du har fått en bättre förståelse av TENS. Smärta ger mer smärta och försök därför att få den bästa smärtlindring du kan få. Var inte rädd att uppsöka en smärtläkare och gör allt du kan för att inte ha ont.



Avstängningsventil för smärtan



Är du ung och har endometrios?

Vill du vara med oss och dra igång Endometriosisföreningens Ungdomssektion?

På föreningens styrelsemöte i maj bestämdes att en ungdomssektion till Svenska endometriosisföreningen skulle bildas. Vi är två tjejer som tillsammans startat igång sektionen för att hjälpa, stötta och sporra varandra och andra. Tanken är att vi, tjejer och unga kvinnor, ska kunna träffas, prata, diskutera, utbyta erfarenheter med mera. Vi tror att det vid vissa tillfällen kan vara lättare att samtala med en person i sin egen ålder.

Alla tjejer och unga kvinnor med endometrios eller som misstänker att de har endometrios är varmt välkomna!

Vårt mål med ungdomssektionen är att tjejer och unga kvinnor ska få en samlingspunkt där alla känner att de kan få bli lyssnade på.

Vad ska vi då prata om? Ja, det bestämmer du! Det kan vara allt ifrån smärta, operation, medicinering, kost, träning till samliv och själva livet i sig. Men vi tänker inte bara prata, utan även göra saker tillsammans. Vi planerar för många roliga, spännande, stimulerande och givande aktiviteter framöver. Idéer som hittills kommit upp är bland annat smyckesträff, kost-rådgivningsträff och en träff med fokus på självförtroende och självkänedom.

Ni som läser EndometriosisNytt kommer framöver att märka av oss i nyhetsbladet. Vi kommer varje upplaga ha en egen sida, som med all sannolikhet kommer att innehålla allt mellan himmel och jord.

Vi kommer även att finnas representerade på hemsidan och redan nu finns det en egen diskussionsgrupp i Endometriosisforumet. (se www.endometriosisforeningen.com/endoforum)

För att vi ska kunna utveckla ungdomssektionen behöver vi Dig! Dina tankar och idéer är av stor vikt och vi tar tacksamt emot alla kommentarer och synpunkter.

Ungdomssektionen blir vad vi vill att den ska bli!

Tillsammans blir vi större och starkare!

Du är varmt välkommen att maila oss på ungdom@endometriosisforeningen.com

Varma hälsningar

Charlotta Silfverling & Sanna Häggbring

Grönt te - hjälp mot endometrios?

Grönt te är sedan länge känt för sin positiva effekt på hälsan och nu har Dr. Hui Xu och hans grupp vid Kinesiska Universitet, Hongkong, lagt fram en studie som visar på att grönt te kan hjälpa till med att hålla endometrios under kontroll. Dr. Xu har visat att kraftfulla antioxidanter (så kallade catechiner) i grönt te hindrar bildandet av nya blodkärl som är viktigt vid spridning av endometrios. Dr. Xu och hans team tog endometriosisvävnad från patienter och transplanterade in i möss. Mössen fick sedan antingen extrakt från grönt te eller saltlösning (fungerar som kontrollmöss). Mössen som injicerats med grönt te extrakt visade betydligt mindre tillväxt av nya blodkärl än de möss som endast fått saltlösningen.*

Det ska bli spännande att se om detta kan leda till

någon form av behandling för att förhindra spridning av endometrios.

Det ligger dock långt in i framtiden och det är inte bara att injicera grönt te extrakt i endometriosispatienter då nybildning av blodkärl är viktig tex vid vanlig sårhäkning.

Själv kommer jag att dricka min beskärda del av grönt te för att det är gott och sedan hoppas på någon positiv effekt på endometriosen också. Om inte annat påstås ju antioxidanter att hindra åldrandet vilket alltid är bra.

Elisabet Andersson

(*källa: www.endometriosis.org)

Tips!

För att bibehålla antioxidanterna i grönt te är det viktigt att inte ha för varmt vatten. Koka upp vattnet och låt det svalna till ca 70-80 grader innan du håller det över teet.



Kallelse till Extra Årsmöte

för Svenska Endometriosisföreningen och Endometriosisföreningen i Stockholms län

Tid: Tisdag 21 oktober 18.00. Efter årsmötet har vi en medlemsträff

Plats: Föreningslokalen, Västmannagatan 56, Stockholm

Närmaste T-banestation Odenplan, se hemsidan för vägbeskrivning.

Styrelsen har lämnat ett förslag om ändring av föreningens namn till "Endometriosisföreningen" respektive "Endometriosisföreningen, Stockholm".

Vi vill namnändra för att föreningen ska hittas lättare. Vid olika sökningar är det naturligt att skriva "endometriosis" (inte "Svenska"), dessutom kommer vi högre upp i olika listor sorterade i bokstavsordning och vi står inte mitt bland alla andra föreningar som har namn som börjar på Svenska.

En namnändring kräver ändring av stadgarnas § 1 och §3.

Vi ska samtidigt granska stadgarna och ev ytterligare ändring läggs in i det förslag till formulering av stadgarna som finns på hemsidan www.endometriosisforeningen.com

Välkommen!

Styrelserna

Anmäl gärna närvaro till ordf@endometriosisforeningen.com, du kan även ringa 070-294 8242

Mail till föreningen

I nummer 2 berättade Anna Lundholm bla om sin kamp mot Försäkringskassan. Så här tyckte en av våra medlemmar:

Hej!

Jag har läst Annas berättelse i senaste EndometriosisNytt. Det var verkligen en helt otroligt bra berättelse om hur livet kan vara med sjukdomen endometriosis. Jag har själv liknande erfarenheter när det gäller att kämpa för rättvisa och att bli bemött med respekt. Det värsta är att vi har en myndighet som heter Försäkringskassan som tyvärr inte arbetar professionellt och definitivt inte är ett stöd när man är inne i en aktiv fas av sin sjukdom. Det som upprör mig mest är att man har läkare som – oavsett eget kompetensområde – tydligen kan ifrågasätta sjukintyg från alla andra läkare.

Nu har jag hävt ur mig en del; jag vet dock att det finns många som är duktiga t ex inom sjukvården. Men det behövs mer resurser och ökad information om hur livet påverkas av endometriosisjukdomen.

Tack för en superbra förening som bidrar till denna viktiga kunskapspridning!

Linda

Ny enkät!

Endometriosis.org har lagt ut en ny enkät som jag uppmanar alla medlemmar att svara på. Den berör hur försäkringssystemet täcker kostnader för behandling av endometriosis. Även om det mesta täcks av svenska staten så finns det en möjlighet att skriva in kommentarer.

Jag skrev t.ex. att jag minst lägger ut 1800 kr (högkostnadsskyddet för medicin) + 1200 kr (högkostnadsskyddet för läkarbesök) per år samt kostnader för eventuella andra hjälpmedel tex TENS-plattor som faktiskt fås på remiss men som du själv får betala. Jag gjorde en liten uträkning och insåg till min förfäran att jag, fram till dags datum, spenderat minst 40 000 kr på denna lilla sjukdom - och tro mig - om jag själv fått bestämma skulle jag verkligen hellre ha sparat dessa pengar och gjort en rundresa i Afrika.

Enkäten finns på www.endometriosis.org under nyheter.

Elisabet Andersson

*Kommande
Medlemsträffar*

Stockholm

16 oktober

21 oktober
*extra årsmöte +
medlemsträff*

5 november

2 december

Mer information hittar du på vår hemsida.

Där ser du också om det finns fler träffar eller om någon träff blivit inställd



I detta nummer får vi läsa Lenas endometrioshistoria.
Den är mycket intressant och gav mig mycket att fundera över.
Tack Lena! En t-shirt/topp med vår blomma kommer att skickas till dig.
Christina Liffner, ordförande

Barn – En mänsklig rättighet eller ett privilegium & gåva?

"Åh det är så fantastiskt; lille Adam har precis sagt sina första ord – man fylls av sådan lycka – att var mor är ju meningen med livet. Man är ju inte riktigt kvinna förrän man fött barn, det är ju liksom det livet går ut på. Att se barnen växa upp, lyckas i livet, att själv få bli mormor, föra traditioner vidare och ha någon som tar hand om en när man blir gammal.

Ja, förresten hur går det för er? Har ni verkligen gjort allt för att bli med barn, det är ju andra som har endometriosis som fått barn. Ja, å dessutom kan ni ju göra IVF, provrörsbefruktnings och om inte det funkar kan ni ju alltid adoptera. Vad skall ni annars göra, att få barn är ju liksom meningen med livet!"

Konversationen, eller snarare monologen är bara en av alla som utspelar sig på ytterligare en parmiddag i vänkretsen. Alltid samma sak, bara en tidsfråga innan alla väninnor runt bordet ser det som sin rättighet att i princip kliva rätt in i min mans och mitt sovrum och ifrågasätta att vi fortfarande inte har några barn. Dom själva är ju inne på både sin andra och tredje omgång. Där sitter man med gråten i halsen, blandad med en enorm ilska över vännernas missriktade välvilja som istället blir till en djup kränkning som gräver sig ytterligare lite djupare in i hjärtat. Vad vet dom om hur det är att leva med endometriosis? Att inte ens kunna ha ett "normalt" samliv med sin man. Att inte kunna uppfylla sina egna, sin partners, sina föräldrars, svärföräldrars förhoppningar om det man trodde skulle vara en självklarhet.

Det paradoxala i det hela är att det är samma väninnor som i nästa andetag gnäller över hur "fruktansvärt jobbigt det är med barn, jag hinner ju aldrig göra något jag själv vill, det är alltid jag som får vabba. Varför skall jag behöva försaka min karriär, träning, resor, frihet bara för att vi råkar ha barn. Ja du har ingen aning om hur bra du har det och vilket lyxliv du och din man lever som inte har barn – ni förstår helt enkelt inte hur jobbigt vi föräldrar har det"

De återkommande gnället över vilken "fotboja" barnen är har gjort både mig och min man förundrade, förvirrade och förbannade men det är också dessa motsägelsefulla uttalanden som fått oss att verkligen fundera över och samtala kring vårt liv, våra drömmar och tankar kring barn. Det har varit oändligt många frågeställningar kring våra "motiv" för att skaffa barn. Vi har resonerat oändligt många timmar, vi ville verkligen gå till "botten" i det hela för att ha vänt och vridit på alla aspekter och våra egna känslor.

Vi funderade kring aspekter som:

- Är barn något som man bara skall ha för att normen säger att det skall vara så?
- Vill vi ha barn som en manifestation för vår kärlek?
- Vill vi ha barn för att "få vara med i gänget" och inte bryta det gängse mönstret?
- Är vi överens om vilket ansvar det

innebär att ha barn, vad vår uppgift som föräldrar handlar om, vilka värderingar vill vi föra vidare, hur vi ser på barnuppfostran, vem av oss skall ta störst praktiskt ansvar i vardagen (vi vet alla att petimäterrättvisa bara skapar konflikt)?

- Är vi beredda på att sätta våra egna intressen och behov åt sidan i större utsträckning till förmån för barnets behov? Är vi beredda på den ekonomiska förändring ett barn innebär och att vi måste vara beredda att förändra vårt konsumtions och levnadsmönster?
- Är vi beredda på att vårt barn kanske inte alls lever upp till våra "förväntningar" (se dem gifta sig, ge oss barnbarn, ta hand om oss när vi är gamla osv) eller är vi beredda på att dom kanske väljer att leva ett singelliv som surfare på Bahamas och inte kommer hem till Sverige mer än en gång vartannat år? Är vi beredda på att vara tonårsföräldrar när vi närmar oss pensionsåldern och kommer vi att orka fysiskt och psykiskt?
- **Och framförallt:** Skulle jag klara att vara en bra, närvarande mamma med tanke på hur jag mår pga endometriosen, med konstant daglig värk så svår att jag med nöd och näppe kan arbeta 50%. Är det verkligen realistiskt att jag skulle klara det? Kommer jag kunna ge ett barn vad det har rätt till? Kärlek skulle barnet få i överflöd, men allt annat, det praktiska, dagliga. Att orka när jag knappt klarar av att hantera mig själv? Och skulle min mans och min kärlek till varandra överleva i allt detta?



Ja, som ni förstår har vi funderat och resonerat en hel del, kanske lite för mycket kan man nog tycka, men för oss har det varit oerhört viktigt eftersom vi insett att barn inte är en rättighet, något som man bara "skaffar sig" utan ett privilegium och en fantastisk gåva som kräver djup eftertanke.

Den gemensamma inre resa som min man och jag har gjort i samband med detta har varit oerhört positiv, smärtsam, utvecklande och fördjupat vår kärlek till varandra. Vi upplever en enorm tacksamhet över det liv vi lever tillsammans och började se hela tillvaron ur ett annat perspektiv. Det gav en helt ny styrka, glädje och insikter som gjorde vårt slutgiltiga beslut relativt "enkelt".

Första steget vi tog var att "sätta ned foten" ordentligt i vår bekantskapskrets. Vi förklarade hur deras välvilja blev missriktad och istället sårande och kränkande. Vi sa att vi är tacksamma för deras omsorg, men att frågan är väldigt privat och vi bad att de skulle respektera vår önskan att inte ta upp ämnet igen. Självklart var det inte helt friktionsfritt att göra sådana uttalanden, men efter hand så märkte vi att våra vänner tänkt till och faktiskt började se saker och ting ur vår synvinkel och de började faktiskt också granska sig själva och sina egna liv och val.

Med tiden såg min man och jag att vi mer och mer blev den sammanhållande länken i familj och vänkrets genom att vi tar initiativ till samvaro (där frekvensen självklart varierar oerhört beroende på hur jag mår p g a endometriosen) och där vi står för arrangemang så att vänner och familj enkelt skall kunna vara med utan en massa krångel. Det kan vara allt från en enkel skogs promenad, ett besök på

Kolmården, komma till vårt lantställe och bo över en helg eller nyårskalas.

Vi började också ta del i våra vänners vardag och innan vi visste ordet av hade vi blivit lite av "extra föräldrar" till flera av våra vänners och syskonbarn. Barnen är i vitt skilda åldrar från 3 månader till tonåringar och det är så roligt att få vara en del av deras värld och samtidigt känna att vi avlastar våra vänner så att de får ett välbehövligt andningshål, vilket i sin tur gör att de blir bättre partners till varandra och därmed bättre och gladare föräldrar. Våra måndagsbarn blir numera väldigt besvikna om mamma och pappa inte går och tränar på måndagar eftersom dom vant sig vid att deras Nanny kommer på måndagar, vilket självklart innebär lite mer bus och stoj än med mamma och pappa. Mina brorsdöttrar som är i tonåren har genom oss några andra vuxna utöver sina föräldrar som de kan prata med och de har någon som har tid att prioritera och stötta dem i deras intressen och följa med på olika aktiviteter eller bara ta en mysdag på stan, fika och prata.

När vi så en sista gång tog upp frågan kring barn, vilken för övrigt föranleddes av en läkare som ifrågasatte att vi inte hade valt att skaffa barn (?) så insåg vi att vi redan hade barn! Visst, de var inte våra biologiska barn, men ändå våra barn, som vi regelbundet är tillsammans med tack vare våra vänners och syskons förtroende och generositet. Relationer där vi investerar kärlek, omsorg, kunskap, värderingar och riktlinjer. Och där vi också får lära oss massor om barn och tonåringars verklighet – tänk vad mycket klokheter som kan komma ur en 3-åring! Vi insåg också att eftersom vi inte har egna barn så har vi möjligheten att ge det där lilla extra som

man av naturliga skäl inte alltid orkar som arbetande förälder. Hur mycket man än vill vara en perfekt förälder så är det naturligt att inte orka, att inte kunna vara med på varje skolpjäs, att inte ha råd att köpa just det där som alla andra i skolan har, att inte alltid hinna hämta på dagis så tidigt som man skulle önska, att inte alltid höra det underliggande bekymren som ens tonårsdotter uttrycker under en trulig attityd.

Det var i den här vevan vi insåg att det var det här, den roll vi får möjlighet att ta i våra vänner och syskonbarns liv, som var meningen (som vi ser det) med att vi inte skulle få några egna barn. Och det var också det som var en av pusselbitarna som gjorde att vi fattade beslutet att inte försöka IVF eller adoptera. Den andra pusselbiten som också föll på plats var att jag insett att jag aldrig skulle klara av att vara mamma på heltid p g a endometriosen. Endometriosen är i för stor utsträckning handikappande och styr större delen av min tillvaro och att vara heltidsförälder är svårt nog när man är fullt frisk.

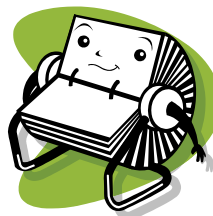
I dag är vi oerhört nöjda och tillfreds med det liv vi lever som innebär att vi har möjlighet att fördjupa våra nära relationer och våra gemensamma intressen för litteratur, konst, kultur, resor, vårt företag. Det som började som en sorg utvecklades till en välsignelse när vi vågade och tillät oss att se, tänka och känna lite utanför ramarna.



Lena



Kontaktuppgifter



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

Ordinarie ledamöter

Christina Liffner, *ordförande & nationella kontakter*
ordf@endometriosisforeningen.com

Elisabet Andersson, *internationella kontakter & medicinska frågor*

Carola Bengtsson, *medlemskontakter*

Karin Hamrin, *informationsgruppen & hemsida*

Suppleanter

Marie Brandberg, *kontaktperson i Umeå*

Sofia Lindström, *ansvarig för Forumet*

E-post: info@endometriosisforeningen.com

Telefon: 070-294 82 42

Hemsida: www.endometriosisforeningen.com

Inloggningsuppgifter för medlemmar

Användarnamn: medlem

Lösenord: kappa

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

BG: 5444-4310

Endometriosisföreningen i Stockholms Län

Styrelse

Ordinarie ledamöter

Karin Hamrin, *ordförande*

ordfstockholm@endometriosisforeningen.com

Carola Bengtsson

Sofia Lindström, *ansvarig för Forumet*

Suppleant

Christina Liffner

Elisabeth Roos

EndometriosisNytt

redaktionen@endometriosisforeningen.com

Redaktör detta nummer: Annika Hodgson

Lokala kontaktpersoner

Halmstad: Margareta Kristmark

kontakthalmstad@endometriosisforeningen.com

Göteborg: Nina Green

kontaktgoteborg@endometriosisforeningen.com

Västerås: Christina Liffner

ordf@endometriosisforeningen.com

Stockholm: Karin Hamrin

ordfstockholm@endometriosisforeningen.com

Gävle: Helene Sjöholm

kontaktgavle@endometriosisforeningen.com

Umeå: Marie Brandberg

kontaktumea@endometriosisforeningen.com