

Endometriosis Nytt



Medlemsblad för
Endometriosisföreningen, Sverige

Varför är vi medlemmar?

Jag börjar min ledare denna gång med ett citat från en av våra medlemmar:

"Hej,

Tack för ännu ett intressant och peppande nr av EndometriosisNytt. Det var efterlängtat då jag är inne i en tuff period med mycket smärta och samtidigt tvistar med försäkringskassan som, efter att ha beviljat mig sjukersättning, helt plötsligt inte förstår vad det är för fel på mig...

Därför kom EndometriosisNytt som en skänk från ovan - en påminnelse om att jag inte är ensam om kampen utan att vi är många som kämpar.

Tack för allt ni i föreningen gör för oss mer "passiva" medlemmar."

Dessa mail gör att jag och många med mig orkar fortsätta ägna mycket tid åt föreningen. Vi vill ju inget hellre än att leva upp till våra mål – framför allt – att stötta kvinnor med endometriosis!

Därför gläds jag över varje ny medlem och över varje medlem som blir kvar aktiv som passiv!

Men jag sörjer när medlemmar lämnar oss av olika skäl. Jag kan inte förstå åsikten att "nu har jag inga problem längre" alternativt "nu har jag fått den information jag behöver" – och lämnar föreningen.

Vi måste kämpa tillsammans oavsett i vilket stadium av endometriosis vi befinner oss!

Tänk på att ditt medlemskap också hjälper alla andra medlemmar, du och dina medsystor som har samma sjukdom och samma behov av hjälp – men kanske vid olika tillfällen i livet. Det är tack vare dig som medlem som föreningen går framåt.

Vi måste vara många för att höras!

Endometriosisföreningen har snart funnits i 20 år. Vi arbetar för närvarande med ett **Jubileumsnummer av EndometriosisNytt**. Vi planerar att göra det som en "riktig" tidning. Du kommer att kunna läsa artiklar om endometriosisforskning, föreningshistoria och pågående projekt. Du får även information om vilka vi är som jobbar inom föreningen – och varför vi gör det!

I skrivande stund får jag information från Matts Olovsson, ordf i Endometriosis-ARG (arbetsgrupp för läkare med specialintresse för endometriosis) att 5 oktober öppnas Sveriges första Endometriosiscenter i Uppsala! Mer om detta i Nyhetsbrev på vår hemsida om några veckor. Du kan redan nu gå in på www.akademiska.se och läsa om centret.

Christina Liffner



Adressändra!

Snälla du - meddela oss om du flyttar och/eller byter e-postadress.

Det är tidskrävande (och tråkigt) att jaga fram rätt uppgifter.

Skicka ett mail till info@endometriosisforeningen.com

Vill du hellre ringa eller skicka ett vanligt flyttkort, hittar du adress och telefonnummer på sista sidan.

Nummer 3 September 2009

I det här numret:

Ledare	1
Påminnelse om adressändring	1
Kontaktperson Väst	2
Vill du bli kontaktperson i Malmö?	3
Föreningsnytt	3
Kontaktperson Östergötland	3
Vårt forum	3
Inför 2010	3
20-årsjubileum	3
Köp vår snygg topp	3
Lokalförening Västra Götaland	4
Ungdomsprojekt i Göteborg	4
Ungdomssektionen	5
Kroppens vrede	6
Kontaktuppgifter	8



Vår kontaktperson i Väst

Hej!

Jag heter Nina Green och bor i Göteborg. Jag fick min endometriosisdiagnos den 20 september 2005 och sedan början av 2006 har jag varit Endometriosisföreningens kontaktperson i Västsverige.

Det är alltså jag som anordnar de träffar som vi har i Göteborg, de senaste åren har jag lyckats få ihop ca 4 träffar per år.

Jag studerade heltid till lärare i svenska och engelska på Göteborgs Universitet när jag fick min diagnos. Jag har åtskilliga gånger under de senaste fyra åren försökt att studera igen, men det har tyvärr alltid resulterat i att jag blivit sjukskriven igen. Jag hade också ett extrajobb vid sidan av heltidsstudierna som butiksanställd på ICA Maxi. Efter ca 3 års frånvaro därifrån pga sjukdom började jag arbetsträna där i december förra året. 2 timmar på måndagar och fredagar. Det var alltså fyra timmar per vecka, men det var så jobbigt i början!!

Förutom endometriosen, vilken jag äntligen verkar ha fått någorlunda bukt med med hjälp av Enanton depot dual sprutor en gång i månaden, har jag också utvecklat fibromyalgi efter operationerna, utmattningssyndrom likaså. Och som om inte det var nog fick jag i maj i år reda på att jag även har en kronisk tarmsjukdom; ulcerös colit (ulcerös proktit för det sitter i ändtarmen)

Jag har, som så många andra med endometriosis, sedan slutet av nittiotalet fått höra av läkare att jag har IBS (Irritable Bowel Syndrome, på svenska; irriterad tarm). Vilken är den diagnos man får när man uteslutit alla andra tarmsjukdomar! Men det var det ju inte. Det positiva i det hela är att jag nu äntligen vet vad det är för fel på mig och att jag kan lindra symptomen dels genom mediciner och dels genom hälsosamt leverne.

Jag jobbar alltså 4 timmar i veckan, får ingen sjukpenning eller hjälp från socialen utan min älskade pojkvän är tvungen att försörja mig! Jag som alltid har klarat mig själv! Jag flyttade hemifrån som 16-åring till London och har sedan dess alltid haft många järn i elden, vare sig det har varit arbete eller studier.

Nu vill jag precis lika mycket som då men min kropp och mitt psyke vägrar, säger NEJ! De gånger jag försöker att anstränga mig och går över gränsen för vad jag klarar av kan jag vara utslagen i flera veckor upp till flera månader i sträck, både fysiskt och psykiskt! Men jag vill inte vara hemma mer och göra ingenting, jag vill göra något som ger mening till mitt liv, jag vill vara en del av ett sammanhang!

Nina Green

Läs mer om vad som händer
i Göteborg på sidan 4





Föreningsinformation

20-års jubileum i november

Föreningen blir 20 år i november.

Vi uppmärksammar detta dels genom att ge ut ett Jubileumsnummer av EndometriosisNytt dels genom att ha Medlemsträffar över hela landet.

Vill du ha en träff på din ort?

Kontakta mig på ordf@endometriosisforeningen.com

Christina Liffner

Kontaktperson Östergötland

Vi välkomnar Marie Nikonoff, vår senaste kontaktperson. Marie bor i Vadstena och presenteras i nästa Nyhetsbrev. Du når Marie på kontaktvadstena@endometriosisforeningen.com

Vill du bli kontaktperson i Malmö?

Vi har flera medlemmar i Malmö och några av dem efterlyser träffar. Tyvärr har jag ännu inte hittat någon som vill/kan vara kontaktperson i Malmö.

Uppdraget är inte svårare än du gör det till!

Intresserad?

Kontakta mig på ordf@endometriosisforeningen.com (eller på telefon, se sista sidan) så berättar jag mer!

Christina Liffner

Inför 2010

Nästa år planerar vi för 2 nummer av EndometriosisNytt. Dessa nummer kompletteras vi med Medlemsbrev/Nyhetsbrev som mailas ut och även kommer att finnas på hemsidan. Du som inte tar emot information via mail kommer att få alla utgivna brev tillsammans med EndometriosisNytt.



Du har väl inte glömt vårt forum?

Här finns det möjlighet för oss med endometriosis att utbyta tankar, idéer, tips, träffa nya vänner och mycket mer! Alltifrån hur du kan hantera din smärta till behandlingar och kostförslag för att må bättre.

Även anhöriga är självklart välkomna att vara med, då alla någon gång behöver svar på frågor samt hjälp och stöd.

Diskussionerna pågår för fullt! I och med det flödar informationen från alla medsystrar som delar med sig av sina erfarenheter och kunskaper om endometriosis.

Dessutom visar det på att vi endosystrar besitter så mycket kunskap och vilja att hjälpa varandra och orka kämpa.

Kika in då och då och se om du kan hjälpa någon, starta en diskussion eller bara läsa all information som finns där.

Har du möjligtvis glömt ditt lösenord/användarnamn?

Maila forum@endometriosisforeningen.com så får du ett nytt.

Köp föreningens jättesnygga toppar och t-shirts!

Pris 195 kr inkl porto. På framsidan är vår blomma – den som representerar Endometriosisföreningen, Sverige och på vänster ärm står det "Svenska Endometriosisföreningen". Perfekt under en kavaj, som träningsströja eller bara som den är!

Beställ genom att sätta in pengar på vårt bankgiro eller plusgiro (finns på sista sidan). Glöm inte ange modell (topp eller t-shirt, alltså), storlek och ditt namn så klart. Är du medlem har vi redan din adress, annars måste du ange den.



Bildandet av en lokalförening i Västra Götaland

Sedan den 2 juni 2009 har vi nu en lokalförening i Västra Götaland. I och med att jag började jobba på projekt Göteborg "att informera skolelever i Göteborg om endometriosis" och att vi de senaste åren har haft ett bra medlemsantal på våra träffar, tyckte vi att det var dags att bilda en lokalförening här. Jag, Nina Green, valdes till ordförande, Laila Andersson och Christina Liffner till styrelseledamöter. Nästa medlemsträff i Göteborg kommer troligtvis att hållas i slutet av september, alla berörda medlemmar får mer detaljerad information via mail.

Den 26 augusti börjar höstupptakten för skolhälsovården i Göteborg. Tanken är att alla skolsköterskor i staden skall närvara vid olika föreläsningar under två dagar. Margita Gustavsson (tidigare Blomberg), som är överläkare i gynekologi och obstetrik samt sekreterare i Endometriosis-arbetsgruppen (ARG), kommer då att föreläsa om endometriosis. Jag har blivit inbjuden att närvara som åhörare och

det ska bli väldigt intressant. Kanske kan jag hämta inspiration till mina egna föreläsningar för elever senare i höst.

Vecka 36 åker jag till London för att delta vid en föreläsning som hålls av Dian S Mills, som dels är författare till en bok om endometriosis, dels jobbar hon som nutritionist och är även chef för en endometriosis- och fertilitetsklinik i England. Hon är väldigt fokuserad på kost och näring och hur det kan hjälpa vid endometriosis. Jag ska också närvara vid ett seminarium om fibromyalgi som bland annat tar upp sambandet mellan fibromyalgi och endometriosis. Slutligen ska jag även få möjligheten att träffa styrelsen för den engelska endometriosisföreningen. Allt detta kommer jag att skriva om i nästa nummer.

Nina Green

Ungdomsprojekt i Göteborg

I våras när jag gick och funderade mycket på framtiden, vad jag skulle kunna göra, kom jag på att eftersom jag nu har endometriosis och denna sjukdom tar så mycket plats i mitt liv kanske jag skulle använda mig av det istället för att det skall hindra mig! Det var då jag kom underfund med att jag ville ut och föreläsa om endometriosis för skolungdomar i Göteborg! Därmed tog **projekt Göteborg** fart och jag har nu skickat ut 250 brev till högstadies- och gymnasieskolor i Göteborgsområdet. Två brev till vardera skola, ett till skolsköterskan och ett till rektorn. I brevet erbjuder jag mig att komma till deras skola och föreläsa för deras kvinnliga elever om endometriosis. Om det blir en positiv respons kommer jag alltså ha att göra ett bra tag framöver!

Jag pratade med en endokompis om varför jag ville göra det här och kom fram till att om jag bara kan hjälpa några tjejer att slippa genomlida de fruktansvärda smärtor det kan innebära att ha endometriosis, att de sätts på p-piller i tidig ålder, att de får kunskap om vad de kan göra för att förbättra sin situation, att de slipper vänta minst 10 år på en diagnos- då har jag lyckats!

Jag har faktiskt redan fått första responsen från en skola och de vill gärna att jag kommer!

I nästa nummer får ni reda på mer om hur det har gått med mitt **projekt Göteborg**!

Nina Green





Ungdomssektionen har ordet

Hej alla tuffa tjejer och kvinnor!

Jag hoppas ni har haft en bra sommar med inte alltför många sjukhusbesök och sängliggande.

Sen vet jag hur det är; man kan inte styra det. Händer det något så gör det. Hur mycket jag än propsade på att detta skulle bli sommaren jag skulle göra allt jag ville och mer därtill så gick det till slut inte. Sitter nu och skriver till er från sängen, där jag ägnat många dagar och dessutom hunnit med några dagar inne på sjukhuset. Det känns oerhört svårt att ta det rent psykiskt; jaha – då har jag varit dålig i tre veckor nu, när vänder det? För mig är det så att jag hela tiden helst av allt skulle vilja ha datum och perioder som jag visste att; ok, nu kommer jag att vara dålig ett tag. Det är denna ovisshet. Men å andra sidan vet vi ingenting (nästan) om framtiden gällande allt. En förbättring må mycket gärna ligga och vänta på oss. Jag håller mina tummar!!!

Jag tror och vet att vi ändå måste ha en relativt lugn roll när det kommer till våra kollapsar och sjukdomsperioder. Hur mycket vi än vill veta och frustrationen över det specifika tillståndet kan vi inte förändra men påverka. Jag skrev i E-nytt nr 2 om positiv stimulans och att spara fina minnen till sitt rum där inne. Det har jag gjort under sommaren samt tvingat mig ut trots att det är kämpigt för att kunna koncentrera mig på något annat, roligare.

Jag sparade och låste in en del härliga minnen i mitt lilla rum som jag nu faktiskt tagit fram under den jobbiga tiden. För mig är det viktigt att ha åtskilliga fantastiska minnen och saker att se fram emot. Det är inte så här jämt och smärtan får inte vinna. Jag kommer ju att komma ut ur detta skov. Även om det är fruktansvärt med all smärta nu så går det över.

Det var tänkt att jag helt och hållet i detta nr skulle skriva om vad jag gör mot och med min smärta. Träning, kost osv. Nu är jag själv dålig och har skrivit lite annorlunda. För ca en vecka sedan hade jag så ont att smärtstillande (som jag vid få tillfällen tar) inte ens hjälpte och det var dessutom de starka! Jag hade promenerat tidigare, ätit bra och värme på magen. Jag stod lutad mot köksbänken och bara grät av min smärta. Jag tänkte på er och på artikeln som jag skulle skriva och fick panik. Här ska jag lära ut mina knep om vardagen och skov och så hjälper det inte ens på mig själv? Jag tog flera djupa andetag och försökte helt fokusera på mindfulness. Sträckte på kroppen och gick in till sovrummet. Lugn efter flera djupa andetag tog jag fram min dagbok. Att skriva dagbok är en sådan klassisk form av självterapi och en ovärderlig möj-



lighet att sätta ord på vad som känns och är tungt. Vi skapar genom vår smärta. Likaså tror jag att målning och att alla kreativa ting hjälper. Prova!

Det jag tänker på i min vardag är att se till att äta så mycket frukt och grönt jag kan, röra på kroppen samt att umgås och röra vid varandra. Beröring är livsviktigt. Det ger stöd och lugn, i alla fall hos mig. Som jag tjuvar, men stress är ingen välkommen kompis i mitt liv. Kroppen fungerar och läker bäst då den inte är stressad.

Ta hand om er och ut på promenad i det fina höstvädret!

Charlotta Silfverling

Skriv till oss i Ungdomssektionen!

Vi svarar på frågor, lyssnar på dina idéer om gemensamma aktiviteter mm.
ungdom@endometriosisforeningen.com

Är det intressant med en träff för anhöriga?
I så fall ordnar vi en i höst.

Läs mer om ungdomssektionen på vår hemsida
www.endometriosisforeningen.com



Kroppens vrede

– en bok om smärta av Britt och Björn Bragé

Den här boken köpte jag för länge sedan men det var av en händelse som jag träffade dessa författare via jobbet och deras gedigna intresse för smärtpatienter som fick mig att öppna boken och börja läsa. Det här är en recension av denna bok ur mitt eget perspektiv och mina tankar när jag läser den.

Det första kapitlet tycker jag var det allra bästa då den förklarade "ditt förhållande till smärtan" som är mitt stora intresse. Jag har sett själv och hos andra att det handlar mycket om ens föreställning och tankar om ens smärta som påverkar hur mycket man har ont. Boken kallar detta för smärtplåga. Om man känner oro och rädsla förstärks den sk smärtplågan. "Kunskap och kontroll är viktigt för att minska smärtplågan." Därför är det så viktigt att få en diagnos och att läsa och förstå vad smärta är. Bokens andra delar handlar bl a om vad smärta är för något, vilka behandlingar det finns för olika slags smärta och hur man blir en bättre patient som är väl förberedd inför läkarbesöket och har en lista med frågor.

Det finns tre olika stadier i smärtprocessen som de flesta genomgår vid kroniska smärtor. Den första är Erkännandet, den andra Bekräftelsen och den tredje Anpassningen. Jag ska gå in lite djupare på dessa stadier eftersom jag tycker att det är bland det viktigaste som boken tar upp.

Det kan gå många år innan vi endometriospatienter söker vård. Det är ju "normalt" att ha ont säger många men sen är det ju svårt att jämföra ont och ont. Smärta är ju så olika mellan människa till människa och det är lätt att säga att mensvärk är normalt. Men är min smärta normal? Hur ont är normalt? Tillslut säger kroppen ifrån och vi inser att –Tusan, det här kan inte vara normalt! Vanliga värktabletter hjälper inte och jag klarar inte av skola eller jobb. Nu måste jag ha hjälp. Nu börjar jag bli orolig. Vad är det här? Har jag inte fått min diagnos än känner jag mig inte trodd av min omgivning och av läkare. Kanske jag överdriver och jag börjar misstro mig själv.

"Hur ska jag bära mig åt för att bli bra igen? Trots att du i onormalt lång tid har haft en onormal smärta, är du fortfarande övertygad om att du ska bli ditt gamla jag igen – bara du hittar rätt metod. Utan att du har märkt något har du hamnat i det första stadiet i smärtprocessen. Där kommer du att vara kvar tills du klarat av uppgiften att erkänna att du drabbats av långvarig smärta och aldrig kommer att bli densamma igen."

Väldigt hårda ord tycker jag men om jag tänker efter så gick jag också igenom det själv och jag är inte densamma idag. Jag tycker att jag är en bättre människa idag, bättre mot mig själv.

"I dina egna ögon är du fortfarande samma person och det känns onödigt att låta som en gnällig sjukling." Jag inser att jag måste lära mig leva med smärtan, men att acceptera den – aldrig! Det skulle innebära att kapitulera och då kan man ju aldrig bli bra igen."

Känner du igen dig? Jag gör det i alla fall för några år sedan. Boken säger att "du kommer inte vidare så länge du kämpar emot det oundvikliga accepterandet: jag har haft ont så länge och smärtan har ingripit så kraftigt i mitt liv att möjligheterna att komma tillbaka till det gamla livet är väldigt små." När jag mädde som sämst vet jag att jag fick göra stora förändringar i mitt liv för att orka leva. Jag tog bort allt som tog energi, som vissa sk vänner eller praktiska saker som städning. Jag skrev dagbok och analyserade vad som gav energi och vad som tog energi och sen avvägde jag noga hur jag skulle spendera mina dagar. Istället för att städa kanske jag tog en promenad eller pratade med en riktigt bra vän. Jag vände ut och in på mig själv och mitt liv. Stora radikala förändringar krävdes eftersom jag hade kraftig smärta som gjorde mig mer eller mindre sängliggande och jag började sakna glädjen i livet. Nu flera år efter kan jag se att mitt liv är förändrat men jag har kommit tillbaka till ett "normalt" liv där jag lyssnar på min kropp och accepterar att jag har ont ibland - och det är okej.

"Erkännandet i det första stadiet har tagit bort allt hopp om att bli det gamla jaget igen, att kunna leva det gamla livet. Det är en sorgprocess att ta sig igenom. Oro för hur livet kommer att bli, när du inte kan vara ditt gamla jag. Saknaden efter gamla aktiviteter och intressen."

När jag har erkänt och accepterat min smärta kom jag in i det andra stadiet, bekräftelsen. Jag och människorna i min närmaste omgivning bekräftar att jag har en smärta som kommer att behärska mig under närmaste framtid och som skapar helt nya förutsättningar för mitt liv.

"Det svåraste är inte smärtan, den lär man sig anpassa sig till. Det svåraste är att vara tvungen att avstå från sådant som man betraktat som höjdpunkter i tillvaron; att gå långa promenader på söndagarna, att vandra i fjällen, att åka skidor på vintern."

"När patienten möter någon att lita på, som bekräftar lidandet, är ett viktigt steg avklarat. Bekräftelsen tjänar till att styrka upplevelsen. Jag känner som jag gör och jag är inte galen. Någonting i smärtupplevelsen föder tvivel på de egna sinnerna och behovet av bekräftelse är fundamentalt."



Har ni kommit till detta stadium vet ni säkert precis när detta hände. Var det en läkare som du mötte som äntligen lyssnade på dig, eller kanske var det någon i föreningen som lyssnade och bekräftade ditt lidande? Jag kommer mycket väl ihåg min bekräftelse. Det var en smärtläkare som tog sig tid med mig och lyssnade på min berättelse. Först berättade jag hela min smärthistoria och sedan återberättade han, med sina egna ord, min berättelse. Han hade lyssnat! Han förstod vad jag gick igenom! Vilken upplevelse! Jag var inte tokig när jag sa att inte Tramadol fungerade på mig. "Tramadol, ja, men den fungerar inte på dig. Jag kan inte lova att den här kommer att fungera men gå hem och testa de här tabletterna och så ringer jag dig om tre veckor, det datumet och den tiden." Jag kände som jag flög! Någon hjälper mig!

"När sjukskrivningsperioderna blir många och långa förändras förhållandet till arbetet. Man faller ur den dagliga arbetsgemenskapen. Vad talade de om på senaste mötet?"

"Smärtan syns inte utåt och en och annan misstänker nog att man stannar hemma utan att egentligen behöva det?"

Det är lätt att gå igenom en andra kris nu eftersom en stor del av mig själv är jag i jobbet. Min identitet. Vem är jag om jag inte är den där Nu måste min självbild omvärderas. När man lika väl håller på att gräva och anpassa mig och ändra hela mitt liv och sen måste jag också vända ut och in på mig själv och fundera på vem jag är? Vilken jobbig period! Jag betalade en massa pengar och läste psykologi (Psykosyntes på Humanova) och gick hos en terapeut. Det finns säkert många vägar men jag tror att det hjälper att ha någon utomstående att prata med som kan vägleda tankarna in på lösningar.

Hur ska jag leva mitt liv nu? Jag vågar vara svag och säger ifrån till mina nära och kära när jag inte orkar. Min man lagar maten, gästerna hjälper till och dukar. Själv sitter jag i fåtöljen som är framdragen vid middagsbordet. Jag är ihoprullad i en filt, har TENS-plattor på mage och rygg och är hög på morfin. Jag har i alla fall trevligt, trevligare än att ligga själv i sängen och tycka synd om mig själv. Jag har nu nått det tredje stadiet, Anpassningen. Jag lägger inte ner mer kraft och energi för att söka bekräftelse ifrån min chef och försäkringskassan. Jag har själv sett till att jag mår så bra som möjligt och får den hjälp jag behöver. Jag kan må bra utan att min chef förstår min situation. Hur kan han förstå när jag knappt förstår själv? Jag har nu hittat ett nytt sätt att må bra på.



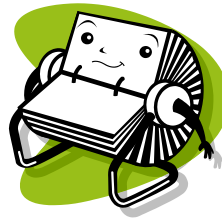
"Människor i din närhet har bytts ut, kanske flera gånger. Några är kvar, det har visat sig vilka som är verkligt viktiga. Långsamt förändras atmosfären omkring dig. En glimt av solen tränger genom de grå, tunga molnen som sprider ett svagt ljus. Din kamp med smärtan ändrar karaktär, från att ha varit bitter och hård blir den lite lättare, lite mjukare. Du har hittat nya infallsvinklar i tillvaron och förstår hur du bäst ska använda dina resurser för att få utdelning."

"Familjen och vännerna är på väg att sluta hoppas att du ska bli som förr i världen. De har tvärtom kommit att uppskatta ditt nya jag och känner rent av en tillit till dig som inte fanns tidigare, ett resultat av att du fått ett sannare förhållande till dig själv, baserat på den du verkligen är, inte den där gamla och duktiga."

Karin Grundler



Kontaktuppgifter



Endometriosföreningen, Sverige

- 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

Ordinarie ledamöter

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

Elisabet Andersson, *internationella kontakter & medicinska frågor*
lizzy@endometriosforeningen.com

Carola Bengtsson, *medlemskontakter*
info@endometriosforeningen.com

Karin Grundler, *ordförande Endometriosföreningen Stockholms län, webbmaster*
ordfstockholm@endometriosforeningen.com

Sofia Lindström, *ansvarig för Forumet*
forum@endometriosforeningen.com

Sanna Häggbring, *Ungdomssektionen*
sanna@endometriosforeningen.com

Suppleanter

Marie Brandberg, *kontaktperson i Umeå*
kontaktumea@endometriosforeningen.com

Elisabeth Roos, *redaktionsrådet och kontakt Småland/Östergötland*
kontaktvastervik@endometriosforeningen.com

Charlotta Silfverling, *Ungdomssektionen*
charlotta@endometriosforeningen.com

E-post: info@endometriosforeningen.com

Telefon: 070-294 82 42

Postadress: Västmannag 56, 113 25 Stockholm

Hemsida: www.endometriosforeningen.com

Inloggningsuppgifter för medlemmar

Användarnamn: medlem

Lösenord: jubileum

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

EndometriosNytt

redaktionen@endometriosforeningen.com

Redaktionsråd: Annika Hodgson, Elisabeth Roos, Helene Sjöholm

Lokala kontaktpersoner

Halmstad: Margareta Kristmark

kontakthalmstad@endometriosforeningen.com

Småland: Elisabeth Roos

kontaktvastervik@endometriosforeningen.com

Östergötland: Marie Nikonoff

kontaktvadstena@endometriosforeningen.com

Lidköping: Anna Johansson Leijon

kontaktlidkoping@endometriosforeningen.com

Stockholm: Ingela Näsström

kontaktstockholm@endometriosforeningen.com

Göteborg: Nina Green

kontaktgoteborg@endometriosforeningen.com

Västerås: Christina Liffner

ordf@endometriosforeningen.com

Gävle: Helene Sjöholm

kontaktgavle@endometriosforeningen.com

Sundsvall: Åsa Elezi

kontaktsundsvall@endometriosforeningen.com

Umeå: Marie Brandberg

kontaktumea@endometriosforeningen.com