

Deltagere søges til sundhedsvidenskabeligt forsøg:

MY-ENDO – Mind Your ENDOmetriosis

- et digitalt mindfulness- og accept-baseret behandlingsprogram til håndtering af endometriose

Oplever du forringet livskvalitet, udpræget træthed eller vedvarende smerter, som skyldes endometriose?

Programmet MY-ENDO er et digitalt mindfulness- og acceptbaseret behandlingsprogram til håndtering af de negative fysiske, psykiske og sociale symptomer og følgevirkninger ved sygdommen endometriose.

Formål

Vi søger deltagere til et sundhedsvidenskabeligt forsøg, der har til formål at undersøge virkningen af et digitalt mindfulness- og acceptbaseret behandlingsprogram til kvinder, der oplever forringet livskvalitet, udpræget træthed og/eller svære vedvarende underlivssmerter som følge af endometriose.

Der vil i forsøget indgå to forskellige behandlingsgrupper:

- 1) Den ene behandlingsgruppe "MY-ENDO selvguidet" gennemfører programmet på egen hånd og bliver undervejs i forløbet guidet af programmet.
- 2) Den anden gruppe "MY-ENDO terapeut-guidet" gennemfører programmet med ca. 45 minutters ugentlig videoguidning af en psykolog. Den ugentlige videosession med psykologen vil ligge indenfor normal arbejdstid (mandag – fredag kl. 8.00-16.00), og du vil derfor skulle kunne afsætte tid til dette.

Behandlingsprogrammet er en støtte og et supplement til den medicinske og kirurgiske behandling af endometriose. Vi forventer, at de deltagende kvinder vil opleve en øget livskvalitet, øget arbejdsevne samt et øget fysisk og mentalt velvære ved at deltage i forsøget.

Hvem kan deltage?

For at kunne deltage skal du:

1. Være fyldt 18 år
2. Være blevet diagnosticeret med endometriose af en *gynækolog*
3. Opleve en betydelig **forringet livskvalitet, udpræget træthed** og/eller **svære vedvarende smerter** på grund af endometriose
4. Have afprøvet eller være i relevant medicinsk og/eller kirurgisk behandling

5. Kunne afsætte tid til at praktisere mindfulness og yoga 30-45 minutter dagligt minimum 5 dage i ugen.

Du kan ikke deltage hvis:

1. Du er under 18 år
2. Du lider af svær psykiatrisk sygdom, som er diagnosticeret ved en psykiater eller du er i behandling på psykiatrisk afdeling.
3. Du er gravid eller planlægger graviditet i løbet af behandlings- eller opfølgingsperioden.
4. Du ikke kan afsætte tid til deltagelse i kurset.

Nogle deltagere skal vente 12 uger på opstart af MY-ENDO

Forsøget foregår som et såkaldt lodtrækningsforsøg. Det betyder i praksis, at du ved tilfældig lodtrækning vil blive placeret enten i én af de to behandlingsgrupper eller i en venteliste-gruppe, som vil få tilbudt programmet efter 12 uger. Hvis du bliver placeret i venteliste-gruppen, vil du blive bedt om at udfylde de samme spørgeskemaer som de to behandlingsgrupper.

En venteliste-gruppe er særdeles vigtig i dette forsøg, da det er den eneste måde, hvorpå vi kan få viden om, hvordan de negative fysiske, psykiske og sociale følger virkninger ved endometriose opleves uden man modtager denne behandling. Formålet med ventelistegruppen er derfor at få viden om, hvorvidt livskvalitet, arbejdsevne, smerteoplevelse samt fysisk og mentalt helbred ændrer sig med tiden hos kvinder med endometriose, når man ikke modtager denne behandling.

Tidspunkt, sted og varighed

Behandlingsprogrammet MY-ENDO består af 10 digitale sessioner, der forløber over en periode på 10 uger (én ny session hver uge). Derudover skal du forvente at bruge tid på mindfulnessøvelser og yoga, for at få metoderne implementeret i hverdagen.

Du vælger selv, hvor behandlingen skal foregå, men vi anbefaler, at du vælger et sted, hvor du kan sidde uforstyrret, f.eks. hjemme hos dig selv. Psykologen der indgår i ”MY-ENDO terapeut-guidet” behandlingen vil ligeledes sidde i et uforstyrret lokale under videosessionerne.

Vi gør opmærksom på at forsøget kun forgår i en tidsbegrænset periode.

Kontakt og tilmelding

Er du interesseret i at høre mere om forsøget og dine muligheder for at deltage, bedes du sende os en mail med dine kontaktoplysninger (Navn, adresse, telefonnummer og mail) til myendo@ph.au.dk, og vi vil kontakte dig hurtigst muligt.

Med venlig hilsen og på vegne af forskningsgruppen

Karina Ejgaard Hansen

Autoriseret psykolog, Ph.d., projektansvarlig
Institut for Folkesundhed
Aarhus Universitet