

Gitte troede, hun var blevet skør i hovedet

I det meste af 39-årige Gitte Baks voksenliv har hun døjet med uforklarlige underlivssmerter. Først i 2008 fik hun diagnosen endometriose, kom i målrettet behandling og fik indrettet sit arbejdsliv, så hun bedre kan fungere med sygdommen.

TABU

Smerter huserer i det skjulte

Selvom hver tiende kvinde i Danmark formentlig er ramt af endometriose, er sygdommen stadig omgærdet af tavshed, tabu og uvidenhed, hvilket selvsagt går ud over kvindernes livskvalitet og arbejdsevne. Læs fakta og råd på side 36. ▶

Mange, der lider af underlivssmerter, siger hellere på arbejdspladsen, at de har migræne eller ondt i ryggen, når de melder sig syge. Gitte Bak har valgt at være åben om sin diagnose, og hun håber, at sygdommen bliver almindeligt kendt.

FAKTA OM ENDOMETRIOSE

Årsagen til sygdommen er endnu ukendt. En teori er, at noget af livmoderslimhinden løber med menstruationsblodet baglæns ud af æggelejerne, hvor det så sætter sig fast i bughulen, fortsætter med at vokse og bliver til cyster og sammenvoksninger. Endometriose skal konstateres ved operation, men man opererer kun, hvis symptomerne (ofte stærke smerter) ikke kan klares med medicin. Behandlingen er typisk hormonbehandling i form af p-piller eller hormonspiral. For nogle patienter kan en kunstigt fremkaldt overgangsalder være en midlertidig løsning. Kirurgisk behandling er fjernelse af endometriosevæv, som dog vil komme igen. Nogle vælger at få fjernet æggestokke og livmoder. Mindfulness-træning anses for at være effektivt til håndtering af smerterne.

Indtil efteråret 2008 er der ingen, der ved, hvorfor Gitte Bak har smerter i underlivet to uger hver måned. Smerten er så stærk og kommer så pludseligt, at sidder hun og holder en kop te, vil hun sandsynligvis tabe den. Men hun fejler ingenting, har hun hørt seks forskellige gynækologer sige, så det må være hende, der er skør i hovedet, tænker hun.

Gitte Bak er uddannet kontorassistent og ansat på et lønkontor. Hun bor lidt uden for Hobro, er gift og har en datter. Og så er hun typen, der hellere vil klø på end at lægge sig syg og vise andre, at hun har ondt.

Smerterne begynder, da Gitte Bak er først i 20'erne. Samtidig giver hendes mave problemer ved, at hun meget ofte skal på toilettet. Hun må derfor altid sikre sig, at der er et toilet i nærheden. Når hun er referent ved møder på arbejdet, finder hun det pinligt, at hun tit må gå ud for sig selv. Til især de mandlige mødedeltageres tilsyneladende undren.

Graviditet fjerner smerter

I 2005 begynder Gitte Bak at tale med sin læge om en kikkertoperation af hendes tarme for at blive klogere på problemet. Men så sker det, at hun bliver gravid. I alle ni måneder er smerterne fuldstændig væk, så operationen bliver aflyst med den begrundelse, at problemerne nok har skyldtes noget hormonelt. Men efter en hård kejsersnitsfødsel vender maveproblemerne og smerterne tilbage. Gitte Bak kan nu mærke, at de stammer fra underlivet og kommer i et mønster, der følger hendes cyklus.

På arbejdsdage, hvor hun er allermest

forpint, tager hun afspadsering og kører hjem, hvor hun ligger på sofaen med benene trukket op. De dage kan hun næsten ikke sidde på en stol. Jævnligt er hun hos gynækologer, som alle efter turen på briksen konstaterer, at intet er galt. Stress, hører hun fra nogle af dem. Prøv at lave strækøvelser.

Pinen tager til

Værst er Gitte Baks smerter en dag i marts 2008. Da gør hendes underliv så ondt, at hun ikke tror det muligt, og om natten bliver hun kørt til Aalborg Sygehus af sin mand. Der ligger hun i tre døgn. Herefter bliver hun sendt hjem med beskeden: Det må være stress, for du fejler ingenting.

Gitte Bak ved, at det ikke er stress. Hun magter fuldt ud sit kontorjob på den virksomhed, hun for nyligt er skiftet til, selvom tingene nogle gange går hurtigt. Så på trods af, at smerten troligt bider hver eneste måned, holder hun helt op med at tale om den. Ikke engang derhjemme siger hun noget længere. Det må jo være mig, der er skør, tænker hun. Alligevel får en fjern fornemmelse hende til at benytte den sundhedsforsikring, der er fulgt med jobbet, for noget må der jo være galt. Samme efterår lader hun sig indlægge på Skørping Privathospital, og det bliver det mest afgørende punkt i hele hendes sygdomsforløb.

Operation giver svar

Fra briksen på privathospitalet følger Gitte Bak med på scanningsbilledet. Blå og lilla konturer viser hendes underliv, og lægen fortæller, at han kan se noget, der

ligner en sammenvoksning i venstre side. Måske en følge af arvæv efter kejsersnittet. Ti dage senere skal den fjernes ved en kikkertoperation. Gitte Bak glæder sig; endelig kan jeg få trukket en streg i sandet, tænker hun.

Kort efter, hun er vågnet op af narkosen, hører hun fra lægen, at operationen blev anderledes end forventet. Både tarme, bugvæg og æggestokke var fyldt med blodcyster og forgreninger, som nu er fjernet. Årsagen til de mange års problemer er endometriose. En tilstand, som vil komme igen og give smerter måned efter måned, lige indtil overgangsalderen sætter ind. Men Gitte Bak er lettet over at kende årsagen.

Diagnose giver handling


Efter fire-fem måneder følger en nedtur, da Gitte Bak erkender, at hun skal leve som kronisk smertepatient længe endnu og tilrettelægge sit liv ud fra det. Tro mod sin handlekraft søger hun viden og finder ud af, at kostændringer, motion og afspænding hjælper på maven og smerterne.

På specialafdelingen for endometriose i Skejby får hun en 24-ugers behandling med et stof, der skaber kunstig overgangsalder, og efter den får hun en hormonspiral. Begge dele med god effekt.

Diagnosen gør det også nemmere for hende at være åben på arbejdspladsen, så

nu kender ledelsen og de nære kolleger til hendes situation. Samtidig øver hun sig på at give sig selv lov til at gå hjem og være syg på de dage, hvor pinen er værst. Nogle af de smertefyldte dage klarer hun sig igennem ved at undgå at sidde for længe og ved at bruge en saddestol, hvor kroppen er mere ret end på en almindelig kontorstol. Fleksibel arbejdstid gør også, at hun kan tilrettelægge sig ud af det meste fravær, så kun hver anden måned må hun tage en sygedag.

Tilbage er et ønske om, at sygdommen bliver kendt i flere kredse, så hun ikke gang på gang skal mødes med undren og spørgsmål. ■



Diagnosen gør det også nemmere for hende at være åben på arbejdspladsen, så nu kender ledelsen og de nære kolleger til hendes situation. Samtidig øver hun sig på at give sig selv lov til at gå hjem og være syg på de dage, hvor pinen er værst.

Små ændringer kan lette arbejdsdagen

Tabu og tavshed om endometriose gør de ramte kvinders arbejdsliv mere besværligt, end det behøver at være.

Endometriose tier man stille med, for ondt i underlivet er skamfuldt. Sådan er holdningen ofte både blandt patienterne og i deres omgivelser. Formand for Endometriose Foreningen Anne Hovmøller møder mange, der frem for at tale om underlivssmerter siger på arbejdspladsen, at de har migræne eller ondt i ryggen, når de melder sig syge.

Ifølge professor og overlæge ved Aarhus Universitetshospital i Skejby Axel Forman er der flere grunde til, at endometriose ikke anerkendes som fraværsgrund.

»Kvinder er opdraget til, at smerter i forbindelse med menstruation er naturligt, og dem har man selv at klare,« siger han.

»Og samtidig er der en gråzone i forhold til det normale, da der findes mange grader af sygdommen.«

Anne Hovmøller håber, at oplysning efterhånden vil få kvinderne til at turde sige sandheden, da det ofte er små ting, der skal til for at indrette arbejdsdagen bedre og dermed mindske sygefraværet.

»Hæve-sænkeborde er gode, fordi vi ofte har svært ved at sidde længe ad gangen. Og fleksibel arbejdstid er oplagt, så man kan arbejde mindre, når smerterne er værst, og give den en ekstra skalle de andre dage. Men det kan man jo kun, hvis man er ærlig omkring sin sygdom,« siger hun.

www.endo.dk

STOR SMERTE-UNDERSØGELSE

HK/Stats kvindelige medlemmer har for nylig kunnet deltage i en spørgeskemaundersøgelse om smerter og arbejdsevne. Undersøgelsen sætter særligt fokus på den kroniske underlivssygdom endometriose.

Baggrunden er, at Endometriose Foreningen og forskere fra Aalborg Universitet og Aarhus Universitetshospital ønsker bedre behandlingsmuligheder af sygdommen og bedre betingelser for de kvinder, der har den.

De mest almindelige symptomer

- Smerter i forbindelse med menstruationscyklus
- Træthed og søvnforstyrrelser
- Problemer med at blive gravid

Andre almindelige symptomer

- Smerter ved samleje
- Smerter ved vandladning og/eller afføring
- Diarre eller forstoppelse

Værd at vide

- Symptomer og behandling varierer
- De fleste bliver symptomfri efter overgangsalderen
- Endometriose er ikke livstruende
- Universitetshospitalet Skejby og Rigshospitalet har endometriose-specialafdelinger

KILDER: AXEL FORMAN OG ENDOMETRIOSEFORENINGEN