

Endometriose Foreningen udgiver den første danske bog om sygdommen endometriose. Med bogen "Et godt liv med Endometriose - gennem kost, motion og mindfulness" har forfatterne, der alle ved, hvad det vil sige at have endometriose, ønsket at klæde kvinderne med endometriose godt på til at gøre en egen indsats for at få en bedre hverdag med sygdommen. Bogen udkommer d. 21. maj og forhandles på Endometriose Foreningens hjemmeside.

Fakta:

Endometriose er en smertefuld kronisk sygdom hvor der dannes livmodervæv udenfor livmoderen, dette væv danner cyster.

De mest almindelige symptomer på endometriose er:

- Smerter før og under menstruationen
- Smerter i forbindelse med ægløsningen
- Smerter i forbindelse med sex
- Barnløshed
- Kraftige og/eller uregelmæssige blødninger
- Udpræget træthed
- Diarré, forstoppelse, kvalme m.v.
- Smertefuld vandladning og afføring under menstruationen



To af landets sygehuse har landsdelsfunktion for endometriose, Rigshospitalet og Århus Universitetshospital i Skejby. Her specialiseres i forskning og behandling af endometriose.

Bogen er skrevet af specialister indenfor hver deres felt: Anne-Mette Rerup - bestyrelsesmedlem i Endometriose Foreningen, Marie Manniche Riber - cand. scient. i Human Ernæring, Mia Schomacker - klinisk diætist med speciale i low FODMAP og endometriose, Axel Forman - professor og overlæge Aarhus Universitetshospital, Karina Ejgaard Hansen - psykolog og ph.d.-studerende ved Psykologisk Institut v/ Aarhus Universitet og Laila Breum – fysioterapeut.

Endometriose Foreningen blev stiftet i 1997 og er i dag blandt Danmarks fem største patientforeninger, alligevel er sygdommen en stor tabubelagt hemmelighed.

I Danmark lider op til 10 % af kvinder i den fødedygtige alder af endometriose, det er omtrent 130.000 kvinder i alderen 15-50 år. Mange lever med smerterne hver dag uden at have en diagnose. Endometriose koster samfundet 6 mia. kr om året!

I anledningen af udgivelsen har Endometriose Foreningen inviteret kvinder med endometriose, gynækologer, sygeplejersker, pressen og mange flere til et åbent arrangement på Århus Universitetshospital, Skejby, hvor bogen bliver præsenteret med oplæg fra nogle af bogens forfattere og smagsprøver fra bogens opskrifter. Arrangementet løber af stablen lørdag d. 21. maj kl. 13:00 – 15:30 på Århus Universitetshospital.

Endometriose Foreningen er så heldige at være blevet udvalgt til, at være en af de to foreninger som i 2016 bliver støttet af Ladywalk. Ladywalk foregår samtidig i 12 forskellige byer, formålet er at fremme interessen for gangsport i Danmark, samt støtte organisationer der støtter sygdomsramte kvinder.

Ved uddybende spørgsmål eller anden yderligere information kan foreningen kontaktes på bettina@endo.dk.

Ønskes yderligere billedmateriale kontakt venligst bettina@endo.dk

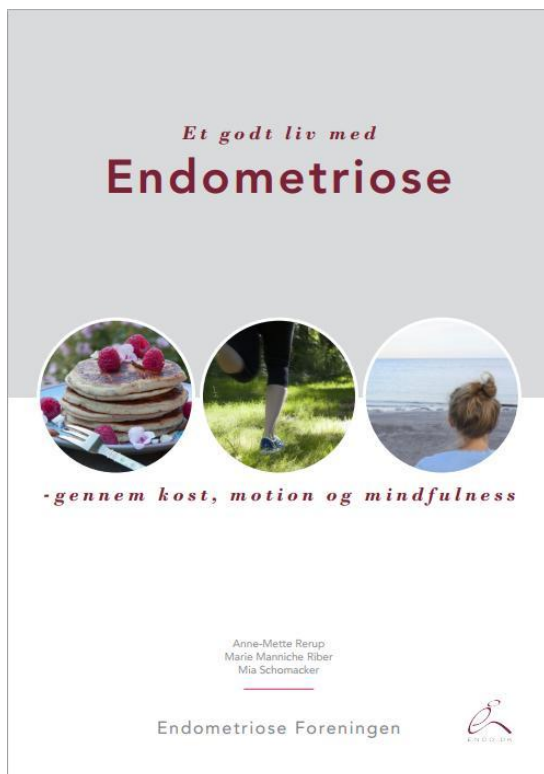
Bettina Ekfeldt Christensen
Bestyrelsesmedlem



Uddrag:

Vi ønsker at give dig et tværfagligt indblik i, hvad kost, psykologi, fysioterapi samt eget engagement kan gøre af forskel for dit liv med endometriose. Det vil vi blandt andet gøre ved at fortælle dig lidt generelt om sygdommen endometriose, hvilken påvirkning smerte har på din krop, samt hvordan du kan håndtere smerter og følgevirkninger forårsaget af endometriose ved hjælp af psykologisk smertebehandling og mindfulness. Vi vil guide dig gennem kostens betydning for din krop, og du vil kunne læse en masse om, hvordan kosten kan være med til at lindre nogle af de symptomer, som du måske oplever som endometriose-kvinde, herunder smerter, mave-tarmproblemer, blæreproblemer og fertilitetsproblemer. Desuden vil du få introduktion til udspændingsøvelser, og hvordan du som kvinde med endometriose kommer i gang med at dyrke motion. Sluttelig kan du sidst i bogen finde en række opskrifter, der er velegnede til dig med endometriose.

Med bogen "Et godt liv med endometriose gennem kost, mindfulness og motion" har forfatterne, der alle ved, hvad det vil sige at have endometriose, ønsket at klæde dig godt på til at gøre en egen indsats for at få en bedre hverdag med din sygdom.



Lone Hummelshøj
Generalsekretær, World Endometriosis Society

Endometriose Foreningens motto var fra starten "vi har mange års erfaring i at have det bedre". Denne bog, skrevet ud fra erfaring og en videnskabelig tilgang, bygger på netop disse essentielle principper for de, som lider af en kronisk sygdom. Bogen giver konkrete råd om, hvad man selv kan gøre for at håndtere sin sygdom. *Et godt liv med Endometriose - gennem kost, motion og mindfulness* er let at gå til, og bør læses af alle med endometriose samt de som behandler dem.

”

Viste du at op mod 10% af alle kvinder i den fødedygtige alder har endometriose?

”

ISBN nr. 978-87-999042-0-4



Endometriose Foreningen