

## **Håndtering af endometriose under corona-nedlukningen**

Af: Psykolog og Ph.d. Karina Ejgaard Hansen

Landet er igen lukket ned og sygehusenes gynækologiske afdelinger er sat på stand by, med store konsekvenser for mange af jer kvinder, som lider af endometriose. Udredning, diagnose og kontrol af igangværende behandling aflyses og operationer flyttes på ubestemt tid. Samtidig er vores sociale kontakt blevet væsentlig begrænset. Det kan for mange medføre stor usikkerhed og bekymring både i forhold til eget helbred, men også i forhold til at komme igennem hverdagen og passe arbejde eller skole. Særligt hvis stærke underlivssmerter er en del af hverdagen.

En gruppe af internationale endometrioseeksperter er derfor kommet med en række anbefalinger og opfordringer til, hvad du som endometriosepatient selv kan gøre for bedst muligt at håndtere sygdommen under corona-nedlukningen af samfundet.

### **Hvordan håndterer jeg bedst mine endometriosesymptomer under corona-nedlukningen?**

De internationale eksperterne skelner imellem praktiske problemfokuserede strategier og mere accepterende emotions-fokuserede strategier. Det vil sige, at i de tilfælde, hvor det er muligt at handle, vil aktive og forpligtende håndterings-strategier såsom problemløsning, informationssøgning, planlægning og at søge støtte medføre en større sandsynlighed for, at du effektivt vil kunne håndtere de vedvarende stress-faktorer, som kan være forbundet med at leve med endometriose. I modsætning hertil kan strategier, der øger accept og mindsker bekymring være en fordel i de tilfælde, hvor du intet kan stille op.

### ***Praktiske og problemfokuserede strategier og anbefalinger***

#### *Viden*

En af de vigtigste forudsætninger for at kunne håndtere endometriose er en grundig og korrekt viden omkring sygdommen. Når du søger viden om endometriose, er det derfor vigtigt, at du anvender troværdige kilder og skelner imellem, hvad der er andres personlige erfaringer og derfor med lavere sandsynlighed noget, der gør sig gældende for flertallet af kvinder med endometriose, og hvad der er evidens, dvs. hvad der er systematisk indsamlet og kontrolleret viden, som med større sandsynlighed gør sig gældende for flertallet af kvinder med endometriose.

#### *Arbejde og studieliv*

Under normale omstændigheder vil mange kvinder med endometriose opleve, at episoder med meget stærke smerter resulterer i, at man ikke kan passe sit arbejde eller sit studie og derfor må tage en sygedag. Men det at arbejde hjemmefra eller gå i skole "online" er blevet den nye normal for mange af os. Det kan for nogen betyde, at det nu er nemmere at passe skole og arbejde på trods af stærke smerter, fordi man er hjemme i de trygge rammer. Ærlighed og åbenhed overfor arbejdsgivere og lærere kan hjælpe til en bedre forventningsafstemning og at mindske den angst, der kan være forbundet med at skulle tage en sygedag hjemme, hvis de til tider uforudsigelige endometriose-smerter kommer i vejen.

### *Sociale aktiviteter og social støtte*

Mange, særligt unge, rammes lige nu af ensomhed, og det er derfor mere end nogensinde før vigtigt at forsøge at fastholde sociale aktiviteter (selvfølgelig indenfor sundhedsmyndighedernes anbefalinger). For kvinder med endometriose kan støttegrupper være med til at give en meget værdifuld form for erfaringsdeling og støtte, der kan lede både til bedre håndtering af endometriose men også til forbedret livskvalitet og mindre ensomhed. Det er derfor vigtigt at holde fast i fortsat at mødes virtuelt, som det næstbedste sammenlignet med et fysisk møde. Sociale medier, og forskellige former for videoopkald kan være gode supplementer til den sociale kontakt, der ellers er begrænset til den lille udvalgte sociale "boble".

### *Søvn*

Søvn spiller en uhyre vigtig rolle for vores livskvalitet og vores sociale, emotionelle og fysiske velvære. Det er for de fleste voksne vigtigt med i gennemsnit 7-9 timers søvn om natten (der kan være individuelle forskelle i behov), men den gode søvn kan påvirkes af mange forskellige faktorer. Særligt ved man, at kroniske smerter kan forstyrre og forringe søvnkvaliteten, men det samme kan bekymringer, tankemylder og katastrofetænkning. Emotions-fokuserede strategier og anbefalinger (som du kan læse mere om nedenfor) såsom mindfulness-meditation kan for nogen kronisk smerteramte endometriosepatienter være en hjælp til bedre at falde i søvn om aftenen.

### *Motion*

Motion anbefales stadigt oftere til håndtering af kroniske smerter, men den nuværende nedlukning gør, at de fleste af os må ty til en udendørs form for motion. Den udendørs motion har dog flere fordele, fordi vi kommer uden for hjemmets fire vægge, vi får frisk luft og dagslys, og så har motion uden tvivl en positiv effekt på vores generelle helbred.

Som supplement til den udendørs motion kan også yoga anbefales til kvinder med endometriose. Et studie har nemlig vist, at det at dyrke yoga er forbundet med færre eller mindskede underlivssmerter og en forbedret livskvalitet hos kvinder med endometriose. Yoga kan sagtens trænes hjemme, endda med guidning fra en online-yogainstruktør, eller med hjælp fra et hav af de guidede yogaøvelser, som ligger tilgængelige på internettet.

### *Kost*

Der er kun ganske få studier af kostens betydning for endometriose, og der er derfor ikke nogen klare entydige retningslinjer for hvad og hvordan, du bør spise. Sørg derfor for at få en sund og varieret kost og mærk efter, hvad der virker, og hvad der ikke virker på f.eks. blære og tarm-symptomer såsom forstoppelse og diarre.

### ***Emotions-fokuserede strategier og anbefalinger***

Det kan være svært at arbejde på egen hånd med at håndtere de negative følelser og tanker, som kan være en følge af de udfordringer, der er forbundet med at leve med endometriose. Udfordringer, der kun er blevet større som følge af den nuværende corona-nedlukning.

### *Afslapning og mindfulness*

Afslapning, åndedrætsmeditation og mindfulness-øvelser har vist sig at være effektive redskaber til håndtering af smerter hos kvinder med endometriose. Et dansk studie har tilmed vist, at det kan

være med til at forbedre både smerteaccept og livskvalitet samt give en øget oplevelse af kontrol over sygdommen og et bedre følelsesmæssigt velbefindende. Samtidig viser studier, at mindfulness og andre relaterede strategier kan være med til at øge følelsen af accept. Der findes forskellige hjemmesider og apps, hvor du kan finde guidede mindfulness- og meditationsøvelser, og det er derfor en strategi, som du kan afprøve på egen hånd derhjemme.

### *Psykologhjælp*

Hvis du derimod oplever, at angst og depression i form af f.eks. udpræget bekymring og katastrofetanker eller svær nedtrykthed har en negativ påvirkning på dit hverdagsliv, er det vigtigt med professionel hjælp. På trods af nedlukningen holder psykologerne stadig åbent for fysiske besøg, så længe sundhedsmyndighedernes krav om mundbind og afstand kan overholdes. Alternativt tilbyder mange psykologer samtaler via en sikker online videoforbindelse.

Mange af disse strategier og anbefalinger (f.eks. kost, motion og mindfulness) som er blevet præsenteret ovenfor er forbundet med minimal risiko for bivirkninger. Derfor kan de potentielle fordele du vil opleve ved at afprøve en eller flere af dem i mange tilfælde opveje eventuelle ulemper.

Kilder:

Mathew Leonardi, Andrew W Horne, Katy Vincent, Justin Sinclair, Kerry A Sherman, Donna Ciccio, George Condous, Neil P Johnson, Mike Armour (2020). Self-management strategies to consider to combat endometriosis symptoms during the COVID-19 pandemic, *Human Reproduction Open*, Volume 2020, Issue 2, 2020.

Karina E Hansen (2020). *Improving pain and quality of life in women with endometriosis: The design of a matched non-specific control condition to test for the specific effects of mindfulness- and acceptance-based psychological intervention*. Aarhus BSS, Aarhus University, Department of Psychology and Behavioural Sciences, PhD dissertation, 160 s.

Goncalves AV, Barros NF & Bahamondes L. The practice of Hatha Yoga for the Treatment of Pain Associated with Endometriosis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2017; 23; 45-52.