



LYMFEBrevet

NR.1/2016/24. ÅRGANG

Medlemsmøder i Randers og Værløse

OneTool gør ødemet mindre

Det tog fem år at få stillet diagnosen



INDHOLD

- 03** Nyt fra bestyrelsen
- 05** Indkaldelse til generalforsamling
- 06** Medlemsmøde i Randers
- 08** Medlemsmøde i Kirke Værløse
- 12** Det tog fem år at få stillet diagnosen
- 15** Målrettet indsats skal forebygge lymfødeme
- 16** Nyt redskab
- 21** Ny hjemmeside om alternativ behandling
- 22** Program for DALYFO 's workshop
- 25** Konference om Dercums Sygdom og Lipødem
- 29** Benødem er langt mere udbredt end tidligere antaget
- 32** Kort og Godt

08



06



KOLOFON

Lymfebrevet udgives af
Dansk Lymfødeme Forening
Formand Lise Petersen, Arent Hansens Vej 3,
Smidstrup, 3250 Gilleleje

Redaktion:

Lotte Frandsen
Layout: Horisont Grafisk
Tryk: Scanprint A/S

Forsidefoto: Lotte Frandsen
Deadline for indlæg til næste nummer
af Lymfebrevet: 10.maj 2016

Indlæg sendes til: info@dalyfo.dk

DALYFO samarbejder med
Kræftens Bekæmpelse



Kræftens Bekæmpelse

www.dalyfo.dk - telefon 70 22 22 10

Nyt fra bestyrelsen

Vi vil starte med at ønske alle vores medlemmer og samarbejdspartnere velkommen ind i DET NYE ÅR.

Samtidig vil vi sige tak for året, der er gået. Vi håber, også I har haft en god jul med masser af hygge.

DALYFO har afholdt to medlemsmøder i november måned. Den 21. november var der medlemsmøde i Randers Sundhedscenter, hvor deltagerne mødte Anja Gjettermann, som fortalte om husets aktiviteter. Mette Witt fortalte derefter om selvdrænage, bandagering og åndedræt.

Se referatet og billederne her i bladet.

I Kirke Værløse var der medlemsmøde den 28. november. Jens Ettrup fra Specialbandager, Bagsværd og lymfødemterapeut Gitte Rishaug, Søborg gjorde deltagerne klogere på kompressionsstrømper og selvbandagering og gav gode råd til deltagerne.

Se referat og billeder inde i bladet.

Da Lymfebrevet kun udkommer tre gange om året, supplerer vi med Nyhedsbrevet ind imellem bladene.

I kan også gå ind på DALYFOs hjemmeside www.dalyfo.dk og læse forskellige artikler og seneste nyt.

På denne side finder I også en opdateret behandlerliste. DALYFO annoncerede næste års workshop i sidste nummer af Lymfebrevet. Den skal foregå på Kursuscenter Severin i Middelfart den 11. - 13. marts 2016.

Temaet for denne workshop er "Kost og motion".

I kan stadig nå at tilmelde jer. Når tilmeldingsfristen er udløbet, vil I få et revideret program, deltagerliste og praktiske oplysninger samt oplysning om betaling af deltagergebyret.

Program, tilmeldingsskema samt indkaldelse til generalforsamling findes på hjemmesiden og i dette nummer af Lymfebrevet.

DALYFO har deltaget i Senfølgers informationsmøde den 5. november 2015 i Kræftrådgivningen i Hillerød med emnerne: "Når senfølger efter kræftsygdom rammer, og lever braser sammen" og "Hvad kan man selv gøre for at håndtere det?"

Det var et spændende møde med to nyuddannede sociologer fra Aalborg Universitet: Shaline Thedchanamoorthy og Anne Eskesen Wurtz.

Inge Kaldahl, som er privatpraktiserende psykolog, fortalte om sine redskaber til at løse og lette noget af byrden ved livet med senfølger.

Den 12. november 2015 deltog DALYFO i Konference om Dercums sygdom og Lipødem i Rigshospitalets Auditorium 2. Foredraget foregik på engelsk.

Udførligt referat er her i bladet.

DALYFO er også i gang med at arrangere et medlemsmøde på Sjælland. Det skulle gerne være inden workshoppen.

Arrangementerne vil blive annonceret på hjemmesiden www.dalyfo.dk og i Nyhedsbrevet.

NYTÅRSHILSEN
Bestyrelsen
DALYFO



Bestyrelsen: fra venstre Marianne Looft, Hanna Rübner, Jytte Holte, Jonna Lindgaard, Lise Petersen, Else Melgaard, Annagrete Kristensen.



SPECIALBANDAGER.DK ^{A/S}

- en strømpe er ikke bare en strømpe



Vi er førende specialister
i behandling af lymfødem
med kompression

Både til nat og dag

Stor tilfredshed med JoViPak bandagen

Som ene-importør af JoViPAK i Danmark har vi afsluttet en spørgeskemaundersøgelse med 151 personer.

92% af JoViPak brugerne har tilkendegivet stor tilfredshed med JoViPak produkterne, heraf har 89% givet topkarakter.



Sandsynligvis vil du også få et godt udbytte af at bruge et JoViPak produkt.

Se mere på www.jovipak.dk

JoViPAK forhandles også af Ruth Boisen, Jylland



Husk at du har frit leverandørvalg

Du kan også få dine kompressionsstrømper fra os og så vidt muligt uden egenbetaling !

Kontakt

Tlf. 44 44 88 50
info@specialbandager.dk
www.specialbandager.dk

Adresse

[Specialbandager.dk A/S](http://Specialbandager.dk)
Bindeledet 10
2880 Bagsværd

Åbningstider

Mandag - Onsdag	10:00 - 16:00
Torsdag	10:00 - 18:00
Fredag	10:00 - 15:00



Vores butik ligger **50 m fra S-toget** og vi har **fri handicapparkering** lige uden for døren

GENERALFORSAMLING

Kursuscenter Severin, Skovsvinget 25, 5500 Middelfart
Søndag den 13. marts 2016, kl. 11.00 – 12.30

DAGSORDEN:

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Bestyrelsens beretning
4. Aflæggelse af årsregnskab
5. Fastsættelse af kontingent
6. Godkendelse af forslag til ændring af DALYFOs vedtægter, jf. bilag 1
7. Behandling af indkomne forslag
8. Valg til bestyrelsen
Lise Petersen – ikke på valg
Jytte Holte – på valg
Jonna Lindgaard Nielsen - på valg
Else Melgaard – ikke på valg
Hanna Rübner – på valg

Suppleanter:

Marianne Looft – ikke på valg
Annagrete Kristensen – på valg

9. Eventuelt

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være foreningen i hænde senest den 10. februar 2016.

Bestyrelsen i DALYFO

BILAG 1

Forslag til ændring i Vedtægter for DALYFO Dansk Lymfødemed Forening

Godkendt den 4. maj 1997 og senest ændret den 13. marts 2005

Bestyrelsen ønsker følgende følgende general morality indarbejdet i foreningens vedtægter § 3.

- alle medlemmer skal holde en anstændig tone, når foreningsarbejdet udføres, og personlige antipatier skal IKKE formidles under arbejdet med foreningens virke.

Med venlig hilsen

p.b.v.

Lise Petersen

Der vil blive afholdt afstemning under generalforsamlingen den 13. marts 2016 om vedtagelsen af ændringen.

Medlemsmødet i **Randers** i november

Else Meldgaard fra DALYFO's bestyrelse bød velkommen til de 12 lymfødemikere, der havde fundet vej til medlemsmødet. Mødet blev holdt i Randers Sundhedscenter.



*Lymfødeterapeut
Anja Gjettermann.*

Af Lotte Frandsen

Første indlæg stod Anja Gjettermann for. Hun er lymfødeterapeut og arbejder som forløbskoordinator for kræftområdet i Randers Sundhedscenter.

Hun rådgiver kræftpatienter, som i forbindelse med deres sygdom har fået lymfødem, om behandlingsmuligheder, hjælpemidler og om, hvad de selv kan gøre.

- Jeg informerer om, hvordan det kan være at leve med en senfølge som lymfødem, som der desværre er en del, der får. Som kommunal ansat skal jeg ikke behandle for lymfødem. Det anses for en

specialistopgave, som skal foregå på sygehusene. Men jeg må gerne råde og vejlede og bygge bro mellem de forskellige tilbud.

For to år siden etablerede Anja en lymfødemrådgivning. - Generelt mangler der praktiserende lymfeterapeuter. I Randers er der kun en enkelt, så jeg tog initiativ til at give lymfødemikerne et tilbud her i kommunen. Heldigvis syntes ledelsen, det var en god idé. Jeg har flere henvendelser hver uge, og det giver rigtig god mening, at der er et sted, hvor man kan komme ind fra gaden med alle sine spørgsmål og få vendt de udfordringer, der kan være

ved at leve med et lymfødem. Sundhedscentret har også købt en Lympha Press, som borgerne kan få lov at låne med hjem på prøve for at se, om de kan have gavn af behandlingen. Og hvis de har, kan jeg hjælpe med at lave en ansøgning ud fra min faglige vurdering.

Anja gør også en stor indsats for overhovedet at fortælle, hvad lymfødem er.

- Der mangler stadig oplysning. Nogle patienter kommer til mig med en hævelse, og de forstår ikke, hvorfor den opstår. Når vi så snakker sammen, viser det sig, at de har fået fjernet et stort antal lymfeknuder og måske også

har fået strålebehandling. De har nok hørt om risikoen for at udvikle lymfødem, men i en presset situation, kan det være svært at kapere alle de informationer, man får. Jeg fortæller patienterne, hvad de skal holde øje med, hvad de selv kan gøre og hjælper dem videre i systemet. Og tit ser jeg patienterne igen, hvis deres ødem bliver værre. Så vidt vides, er Randers den eneste kommune i Danmark, der har en rådgivning om lymfødem.

- Randers er en rigtig frem-synet kommune på sundhedsområdet. Man vil gerne hjælpe og forebygge, og man gør meget ud af at se på det hele menneske frem for at fokusere på en enkelt kropsdel. Jeg håber, at andre kommuner følger efter, for behovet er der.

Næste indlæg var med Mette Witt Mikkelsen, som er privatpraktiserende lymfødeterapeut med klinik i Randers.



Mette Witt Mikkelsen demonstrerer manuel lymfedrænage.



Kirsten meldte sig som frivillig forsøgsperson.



Jonna gør sig umage med øvelserne.

Hun fortalte om nye retningslinjer for behandling af lymfødem. Her fremgår det, at man ikke forskningsmæssigt kan påvise nogen gavnlig effekt af manuel lymfedrænage. Forskerne kan udelukkende påvise effekt af kompression, enten med bandagering eller med kompressionsbehandling.

- Der er forsket meget på området, men man har altså ikke kunnet bevise nogen effekt. Men jeg bliver nu ved med at gøre det, for patienterne har stor glæde af det. Der er ikke noget bevis, men patienterne siger noget andet.

Der findes en enkel og illustrativ video på patientpjecen.dk, hvor man bliver guidet gennem lymfedrænage, man selv kan udføre.

Videre fortalte Mette, at mange fysioterapeuter er begyndt at massere dybere ned i vævet.

- Tidligere anbefalede man strygninger, men i dag anbefaler man massage dybere i vævet sammen med flere cirkulære bevægelser. Det er ikke noget, vi som faggruppe har fået besked på, men ingen synes, at strygninger virker, og vi oplever, at patienterne får gavn af behandlingerne, når vi tager mere fat.

Medlemsmødet sluttede af i træningslokalet. Kirsten Sparre meldte sig som frivillig forsøgsperson og fik grundig lymfedrænage af Mette. Derefter instruerede Mette i selvdrænage, og til sidst fik alle en kort omgang mindfulness med fokus på åndedrættet.

Medlemsmødet i **Kirke Værløse**

Lørdag den 28. november 2015 kl. 14 – 17.
DALYFO afholdt medlemsmøde med 14 deltagere.

Jens Ettrup, Specialbandager indledte mødet med et meget aktuelt emne:
KOMPRESSIONSSTRØMPER.

Jens Ettrup fortalte om sine mangeårige erfaringer med måltagning, tilpasning af strømper og kommunernes bevillinger.
Han fortalte om de forskellige behov, som brugerne har og sin kamp for at få de rigtige strømper til den enkelte bruger.
Han fortalte også om de forskellige produkter, der er på markedet, og om hvordan brugeren skal forholde sig til produktvalget.



Jens Ettrup delte ud af sine erfaringer.



Gitte Rishaug, Søborg Fysioterapi fortalte om selvbandagering og lymfødemterapeuternes undervisning i dette.

Gitte Rishaug fortalte om, hvilken hjælp man kan få hos lymfødemterapeuten, og hvordan man kan få en individuel rådgivning med motion, selvdrænage og hjælpemidler hos lymfødemterapeuten. Hun gennemgik også de materialer til bandagering, som er på markedet samt natbandager, som man kan bruge/supplere med.

Der blev spurgt flittigt ind til de forskellige apparater, der findes på markedet, og Gittes holdning er, at der skal en ekspert til at vurdere effekten af disse investeringer.

Der var stor spørgelyst blandt deltagerne samtidig med, at erfaringsudvekslingen blev flittigt brugt.

Tak for en hyggelig eftermiddag.

Lise Petersen



Gitte Rishaug fortalte om selvbandagering.



Tilhørerne lyttede koncentreret.

Jonna Lindgaard forlader bestyrelsen

Efter otte år med bestyrelsesarbejde vil Jonna nu have mere tid til sin familie og til at renovere sit hus.

Af Lotte Frandsen

Jonna har siddet i bestyrelsen de seneste otte år og været foreningens kasserer i seks år. Nu takker hun af. - Jeg glæder mig til at få mere tid til familien og husprojektet, hvor vi gerne vil gøre så meget som muligt selv. Og så har jeg stadig mit arbejde som receptionist hos en kiropraktor. Min søn har nogle gange bebrejdet mig, at jeg ikke var nærværende, når vi var sammen. Så har jeg haft mine tanker på noget foreningsarbejde, der lå og ventede. Det har tit frustreret mig, at jeg ikke har kunnet give DALYFO den tid, jeg synes, foreningen fortjener.

For det tager tid at være kasserer, planlægge medlemsmøder og Nordisk Lymfødemeddag, stå for medlemsregistret og søge om økonomisk støtte fra diverse puljer. Men det har også været nogle gode år med mange interessante opgaver. - Det har været et fantastisk spændende arbejde, og jeg har lært en masse dejlige mennesker at kende. Et par af dem er blevet mine meget gode venner. Men noget af arbejdet har også været frustrerende. I mange år har vi kæmpet med at udbrede kendskabet til lymfødeme, men der er stadig

nogle læger, der ikke kender til tilstanden. Og så er det også et stort problem, at kommunerne administrerer lovgivningen om tildeling af hjælpemidler så forskelligt. Jonna slipper dog ikke arbejdet helt. Hun har tilbudt at fortsætte med bogføringen.



Vil du være med i **DALYFO**'s bestyrelse?

Efter mange års tro tjeneste har Jonna Lindgaard Nielsen valgt at stoppe som bestyrelsesmedlem. Vi har derfor brug for et nyt medlem.

Hvis du er interesseret, kan du henvende dig til formand for bestyrelsen

Lise Petersen på info@dalyfo.dk eller på **70 22 22 10**

Hun kan fortælle dig, hvad arbejdet som bestyrelsesmedlem indebærer.

Eucerin®

SKIN SCIENCE THAT SHOWS

pH5 beskyttelse



Beskyttelse og genopbygning af sart hud

Eucerin pH5 styrker hudens naturlige beskyttelsesbarriere mod eksterne faktorer som f.eks. kulde, varme, stress og hyppige bade.

- ▶ Dexpanthenol hjælper til genopbygning af hudcellerne
- ▶ Tilpasset hudens pH-værdi
- ▶ Uden parfume og parabener
- ▶ Klinisk og dermatologisk dokumenteret effekt og hudvenlighed, selv på sart hud

FÅS KUN PÅ APOTEKET



SART HUD



pH5 SKIN PROTECTION

Det tog **fem år** at få stillet diagnosen



Fra Lene Christoffersen vågnede med et hævet ben, til hun fik diagnosen primært lymfødem, gik der over fem år. Uvidenhed og manglende interesse har præget forløbet.

Af Lotte Frandsen

En vinterdag i 2008, da Lene Christoffersen var 61, opdagede hun, at foden og anklen på venstre ben var så hævede, at hun ikke kunne få sko på. Det blev starten på fem år med mange undersøgelser, før den endelige diagnose lå fast: Hun havde noget usædvanligt fået primært lymfødem i en sen alder.

- Det har været en lang og sej omgang, og det var mere eller mindre tilfældigt, at jeg kom i gang med den optimale behandling.

Ikke på noget tidspunkt var Lene bekymret for at skulle fejle noget alvorligt, men det var en stor lettelse for hende at få en diagnose.

- Jeg søgte hele tiden efter en årsag, så det var rart om sider at få diagnosen og få forklaret, hvad det er. For selv om jeg ikke har været urolig, giver det alligevel en vis ro at få et navn på.

Fem år med mange, mange undersøgelser

Da hævelsen ikke forsvandt efter et par dage, gik Lene til sin praktiserende læge. Han

kiggede undrende på hævelsen og mente, at den nok forsvandt af sig selv.

- Men det gjorde den jo ikke. Så blev jeg undersøgt for blodpropper, åreknuder og infektioner. Jeg var til seks forskellige skanninger på fire forskellige sygehuse. Efter tre år fik jeg en støttestrømpe, det var de eneste, de kunne tilbyde mig.

Året efter, da Lene søgte om en ny strømpe, skrev lægen: "Lymfødem af ukendt årsag" på henvisningen, men uden at snakke med Lene om det. - Jeg gik hjem og googled

det der mærkelige ord, lymfødeme. Og helt tilfældigt så jeg en plakat i vinduet hos den lokale fysioterapi her i Randers, hvor jeg bor. En af deres fysioterapeuter, Mette Witt Mikkelsen, ville starte et hold med træning for lymfødemikere, og det hold kom jeg på.

Mette Witt Mikkelsen var ikke i tvivl, da hun så Lenes hævede ben. Hun henviste Lene til Viborg Sygehus, der er eksperter på området, med henblik på at få lavet en lymfeskestografi. Det er en undersøgelse, hvor man sprøjter radioaktivt sporstof ind i kroppen. Sporstoffet er udvalgt, så det koncentrerer sig de steder i kroppen, man ønsker at undersøge. Undersøgelsen viste imidlertid, at der var fuldstændig samme gennemstrømning af lymfe på højre og venstre ben.

Derefter fulgte en tid med ultralydsskanning, CT-skanning, et tilbud om operation, der blev trukket tilbage igen og slutteligt et tilbud om en skumbehandling.

- Skumbehandlingen er fuldstændig den samme, som man bruger ved åreknuder. Jeg takkede ja og tænkte, at det var nemt bare lige at få en sprøjte, og så var det ovre. Men det blev faktisk værre.

Langt om længe på Bispebjerg

Endelig kommer Lene i behandling på Bispebjerg Hospital. Her får hun lavet en ny skintografi, der viser, at der stor set ikke er nogen lymfegennemstrømning i venstre

ben. Hverken lymfekar eller lymfeklapperne fungerer.

- Jeg var på Bispebjerg seks gange i løbet af et halvt år. Jeg bliver bandageret og får taget mål til nye strømper. De første to par, jeg får, duer ikke. Den gang var jeg noget træt af det hele. Men nu har jeg fået det rigtige udstyr og har genoptaget behandlingen hos Mette Witt Mikkelsen. Vi kan holde det nede med bandagering, kompression og drænage. Jeg har ikke ondt og oplever ingen begrænsninger. Det skulle da lige være, at jeg hverken kan passe de smarte støvler eller bukser med meget smalle ben, som er fremme nu. Men så syr jeg bare mine bukser selv.

Efter fem år med talrige undersøgelser og kontakt til et hav af læger undrer Lene sig over, at ingen har overvejet, at hendes hævelser kunne have noget med lymfesystemet at gøre.

- Jeg oplevede en stor uvidenhed og også en manglende interesse hos mange af lægerne. Vi er ikke så mange patienter med primært lymfødeme, og jeg havde debut i en meget sen alder men alligevel.

Jeg tog selv initiativ til alle undersøgelserne og henvisningerne. Min egen læge gjorde ingenting, kiggede bare undrende på mig hver gang og interesserede sig ikke for at finde ud af, hvad det var. Og skintografien på Viborg Sygehus viste underligt nok ingenting. Som vi siger i Jylland: "Det har ikke været helt tilfredsstillende".

Efterårstilbud hos Boisen



Ta 3 betal for 2
Når du køber 3 BH'er,
Giver vi den billigste GRATIS!

FRIT LEVERANDØRVALG

I henhold til serviceloven §112 kan du frit vælge Boisen som din leverandør, uanset hvilken aftale din kommune måtte have indgået med en anden leverandør.

**Ved bestilling af brystprotese
inden d. 1 december 2015**

÷ 50%

på 1 stk. valgfri BH

Vi står altid til rådighed med gratis råd og vejledning

fordi vi værner om livskvalitet
boisen
www.ruthboisen.dk



Susanne Dalton.

Målrettet, intensiv træning og tidlig indsats skal forebygge lymfødem

Nyt forskningsprojekt skal vise, om man ved at styrketræne med armen straks efter en brystkræftoperation kan forebygge, at man udvikler lymfødem.

Af Lotte Frandsen

Den behandling, der findes i dag, er kun lindrende, og derfor vil et hold forskere nu undersøge om man kan forebygge udviklingen af lymfødem ved at arbejde fokuseret med armen lige fra starten.

- Vi forventer, at med en tidlig indsats og en skræddersyet form for styrketræning vil mange kvinder undgå at udvikle lymfødem. Og vi regner også med, at andre gener som nedsat funktion i armen, træthed og smerter vil blive væsentligt reduceret, siger seniorforsker hos Kræftens Bekæmpelses Forskningscenter Susanne Dalton, som sammen med brystkirurger og fysioterapeuter står bag forskningsprojektet.

Kvinderne skal træne to gange om ugen sammen med en fysioterapeut, der lærer dem øvelserne. Derudover får kvinderne øvelser med blandt andet elastikker, som de

skal udføre derhjemme.

Undervejs bliver der holdt øje med, om de alligevel udvikler lymfødem og i givet fald, får kvinderne behandling med kompressionsærme og tilbud om behandling i trykkammer. Det er kvinder, der har fået fjernet lymfeknuder i armhulen og dermed i størst risiko for at udvikle lymfødem, der får tilbud om at deltage i forskningsprojektet. De skal i gang med styrketræningen så hurtigt som muligt, typisk to til tre uger efter operationen. Og de er heldigvis meget positive, siger Susanne Dalton:

- Vi kan jo have gode ideer, men én ting er, hvad vi tænker, noget andet er, hvad kvinderne synes. De skal begynde på træningen i det samme tidsrum, hvor de skal i gang med stråle- eller kemoterapi.

Men de er glade for at gøre

noget selv, og træningen kan være et anker midt i en kaotisk og sårbar periode af deres liv.

De første resultater foreligger tidligst om et år.

- Det er jo en lidt langvarig proces, når man forsker: For at kunne sige noget, man kan tro på, og som ikke bare er et tilfældigt fund, er man nødt til at have et vist antal kvinder med i forsøget. Vi skal bruge cirka 150, som skal træne et år, og derefter skal vi måle effekten. Så det kommer til at tage noget tid. Og selv om det er sund fornuft, at målrettet styrketræning er effektivt, bliver vi nødt til at undersøge det videnskabeligt. Det er jo uetisk at sætte ting i værk, hvis det rent faktisk ikke gør en forskel.

Tilbud til patienter skal bygge på den bedst mulige bevisbyrde.

Nyt redskab gør det **nemmere** at **styre** lymfødemet

OneTool er velegnet til at behandle og selvbehandle lymfødeme og arvæv.

Af Lotte Seheim, journalist

Lymfødemterapeut Anne Hjordt har taget et nyt redskab i brug, når hun behandler mennesker med arvæv og lymfødeme. Værktøjet hedder OneTool.

-Toolet er suverænt til at blødgøre og løsne fascier og bindevæv, så der tilføres væske. På den måde bliver smidigheden gendannet, fortæller Anne Hjordt, indehaver af Hostrups Have Fysioterapi.

-For rigtig mange af mine lymfødempatienter er toolet en stor hjælp. De fortæller mig, at OneTool gør en forskel i dagligdagen, og at det gør det nemmere for dem at styre lymfødemet.

-Lymfødemet bliver blødere, fordi de hårde områder med bindevæv bliver løsnet. På den måde oplever lymfødemikere mere velvære og kvalitet i hverdagen.

OneTool er en naturlig forlængelse

OneTool er fremstillet i naturmaterialet nylon og er en forlænger af brugerens hånd.

Det har forskellige buer/kurver og slutpunkter, der passer til de forskellige områder på kroppen. Uanset hvilken vinkel eller slutpunkt, der vælges, ligger redskabet behageligt i hånden.

Idéen med OneTool er, at det kan åbne og forberede vævet. I løbet af 99 lette strygninger fordeler energien sig og affaldsstoffer bliver transporteret væk. 99 strygninger svarer til den tid, det tager at gendanne cellernes hukommelse.

Værktøjet kan bruges af lymfødemikere og terapeuter.

Hjælp til selvhjælp

Lymfødeme er en kronisk lidelse, og det kan give den, der har det, en følelse af magteløshed. OneTool fjerner ikke lymfødemet, men det nedsætter ubehaget. Og det giver patienten mulighed for selv at gøre noget.

-Jeg kan se, hvor vigtigt det er for lymfødempatienterne, at de selv kan gøre noget for at lindre deres lymfødeme. De får en meget større følelse af selv at have kontrol. Og for mange patienter betyder det også, at de kan nedsætte hyppigheden af deres besøg i vores fysioterapi.

-Toolet fylder en håndfuld, og det er let at have med rundt. Mange af mine patienter bruger det dagligt i 3-5 minutter ad gangen, f.eks. når de ser tv.

-På den måde bliver selvbehandling en naturlig del af deres hverdag. Noget, de bogstavelig talt kan mærke, gør en forskel, fordi cirkulationen øges samtidig med

det føles behageligt og lindrer lymfødemet.

Uddannet i USA

Anne Hjordt er en af førende lymfødembehandlere i Danmark. Hun er lydhør over for nye metoder og redskaber, men anbefaler dem aldrig, med mindre hun er sikker på, de virker og har en positiv effekt.

Sådan er det også med OneTool, som Anne Hjordt i dag benytter som en del af behandlingen i sin klinik. Hun har været i USA og uddannet sig til instruktør i redskabet, så hun kan undervise andre behandlere og lymfødemikere i at bruge OneTool.

-Jeg holder jævnligt patientundervisning, hvor jeg inviterer lymfødemikere indenfor til et par timers undervisning. Her viser jeg deltagerne, hvordan de – med udgangspunkt i deres egen situation – kan hjælpe sig selv.

-Det interessante ved OneTool™ er, at det kan bruges af alle med ganske lidt instruktion, og at det hurtigt kan mærkes på en positiv måde, når man bruger det. Det er enkelt og lige til at bruge.

Løsner også arvæv

Lymfødemikere oplever en mærkbar forskel, når de behandler sig selv med OneTool.

OneTool har reduceret Edle Sørensens lymfødemed med **to** centimeter

Af Lotte Frandsen

Men redskabet er lige så vel-egnet til at behandle arvæv og bindevæv.

-I praksis anvender jeg OneTool til både primære og sekundære lymfødeder og til alle former for arvæv, siger Anne Hjordt.

-Efter operationer bliver vævet stramt, stift og ude af stand til at give efter. Det skyldes bl.a., at fascier ikke kan strækkes eller forlænges. Oven i det får den manglende cirkulation fascierne til at tørre ud, og så bliver de stive, de giver smerter og dårlig funktion i kroppen.

-Derfor består vores arbejde i at blødgøre fascierne, så der igen kommer væske og ernæring til området. Hvis patienten samtidig behandler sig selv med OneTool, så bliver resultatet endnu mere mærkbart.

Edle Sørensen blev introduceret til OneTool på et møde om lymfødemed i det kommunale sundhedshus. Et halvt år tidligere havde hun udviklet lymfødemed i armen efter en operation for brystkræft.

-Mit lymfødemed var efterhånden blevet ret stort, så jeg fik lyst til at prøve OneTool. Nu har jeg været i gang et lille års tid, og i sommer måtte jeg have et nyt kompressionsærme, der er to centimeter smallere over det hele. Jeg tror, at det er kombinationen af intensiv lymfedrænage hos fysioterapeuten og min selvbehandling med OneTool, der har fået armen til at falde så meget i omfang.

Edle Sørensen bruger OneTool over hele sin arm en gang om dagen.

-Jeg sidder cirka 10 minutter og stryger armen. Man kan jo gøre det, mens man ser tv-avis, er til et træls møde eller er passager i en bil. Det er vigtigt for mig, at det er så nemt at bruge og ikke kræver nogen forberedelser. Og jeg kan have det med i tasken eller i en jakkelomme.

Jeg er lige begyndt at bruge det, mens jeg har kompressionsærme og – handske på, for det kan være svært at få toolet til at glide hen over huden, hvis den er lidt fugtig. Udover en stor reduktion af ødemet kan Edle Sørensen også mærke en markant effekt på det underliggende væv i armen.

-Jeg har stort set ikke noget fibrose tilbage, min arm er blevet meget mere blød og smidig.

OneTool

OneTool er et ergonomisk massage, akupressur og myofascial værktøj til lindring af smerter/spændinger. OneTool er både til selvbehandling, men også i høj grad til professionelle behandlere. Udformningen understøtter hånden under arbejdet og hjælper til at behandle de ønskede punkter. Derudover giver den ligeledes bedre komfort under behandling. Når ødemet/spændingen er lokaliseret, kan du bruge OneTool til en kombination af let massage og "strygninger" i området for at aktivere musklerne, så de slipper spændingen.

Kilde: heskiers.com

Sådan får du dit eget tool

Køb dit eget OneTool hos Hostrups Have Fysioterapi.

Det koster 595 kr.

Bestil på tlf. **3536 0071** og hent dit OneTool i klinikken på adressen: **Hostrups Have 40, 1.tv., 1954 Frederiksberg C.**

Eller køb det online på **livja.dk** – så bliver det sendt direkte til dig.



Lympha Press[®]

øger livskvaliteten i takt med at generne fra ødemet mindskes



Lympha Press Optimal er en effektiv og enkel 12 kammer kompressionspumpe, med 4 forskellige programmer. Trykket er graderet i manchetten, så det er højest længst væk fra hjertet. Dette sikrer at ødemet presses ind mod kroppen.

Lympha Press hjælper brugeren til bedre at kontrollere generne ved lymfødeme, gør dagligdagen lettere og øger dermed livskvaliteten.

Manchetter fås til hele kroppen



Armmanchet
Comfy Armmanchet
Jakkemanchet
Støvlemanchet
Buksemanchet



Lympha Press kan bevilges til hjemmebrug af kommunen eller regionen, efter en individuel vurdering af borgerens behov.

Apodan Nordic

For mere information, kontakt:

Sjælland: Produktchef Pernille Krogh • Mobil: 2125 3195 • pk@apodan.dk
Jylland & Fyn: Konsulent Gitte Yding • Mobil: 2830 9657 • gya@apodan.dk
Lergravsvej 63 • 2300 København S • Tlf. 3297 1525 • www.apodan.dk



Et banebrydende gennembrud for patienter og behandler

- Klinisk effektiv reduktion af volume, med kun 2 ugentlige bandageringer
- Høj komfort, mobilitet og funktion giver patienten mulighed for at opretholde en normal hverdag
- Mindsker tidsforbruget til bandagering for både patient og behandler



"Jeg følte bare, at mit ben var så let, så jeg glemte helt, at jeg havde bandagen på. Det var nemmere at lave ting. Jeg vil aldrig tilbage til den gamle bandage."

– Patient P7, Canada¹

"Det har virkelig overrasket mig. Da jeg fik bandagen af forleden dag, sagde jeg: "Se - jeg har knoer på min hånd!" Dem har jeg ikke set i 15 år."

– Patient P5, Canada



Ms. G., tidligere brystkræftpatient og lymfødempatient, viser fleksibiliteten og funktionen af 3M™ Coban™ 2 kompressionssystem.

Patienter med lymfødem kan **trygt** lade sig behandle på **Nykøbing F. Sygehus**

En artikel i Lymfebrevet nr 3. oktober 2015 giver et fejlagtigt billede af tilbud og faglighed på Nykøbing F. Sygehus.

Det beklager vi.

Behandlingen på Nykøbing F. Sygehus foregår efter regionens retningslinjer, og der er de nødvendige ressourcer til lymfødembehandlingen. Al behandling tager udgangspunkt i en dialog med patienten. Dermed vælges den behandling, der er bedst til den enkelte patient.

Der er sket en betydelig udvikling inden for lymfødembehandling, og det er denne udvikling, som Nykøbing F. Sygehus følger.

DALYFO beklager:

I Lymfebrevet nummer 3 bragte vi en artikel under overskriften: "Behandlingssituationen for dem med sekundært lymfødem på Lolland-Falster."

I artiklen bliver der rettet kritik af den behandling, patienter med lymfødem får

i fysioterapien på Region Sjællands sygehus i Nykøbing Falster.

Redaktionen vil gerne understrege, at kritikken udelukkende er udtryk for forfatterens egen personlige holdning, og at DALYFO på ingen måde deler dette synspunkt.

Er du opereret for brystkræft?

Vi tilbyder en række ydelser specialdesignet til at hjælpe dig til en nemmere hverdag.

Hos os kan du få taget mål til dine kompressionsstrømper, handsker eller veste til behandling af lymfødem.

Udover kompression, tilbyder vi b.l.a. brystproteser, lingeri, badetøj, parykker, hovedbeklædninger, makeup, støttestrømper og meget mere.

Bestil en tid til personlig og professionel vejledning på Svaneklinik.dk.

Svaneklinik
Lyngby hovedgade 27-29, 2 sal
2800 Kongens Lyngby
Telefon: 45870110
Mail: kontakt@svaneklinik.dk



Svaneklinik
- omsorgsfuld kompetence



Ny hjemmeside om **alternativ** behandling



Sundhedsstyrelsen har pustet nyt liv i en hjemmeside om alternativ behandling. Her kan man finde mange nyttige oplysninger, og samtidig kan man selv komme med input til siden om forskning, erfaringer eller andet, der kan have andres interesse.

Med udgangen af 2012 lukkede den daværende regering Videns- og Forskningscenter for Alternativ Behandling, som blev oprettet i 2000. Men nu har Sundhedsstyrelsen givet nyt liv til en hjemmeside på området. Siden drives af SRAB, Sundhedsstyrelsens Råd vedrørende alternativ behandling og hedder **www.SRAB.dk**

For flere og flere danskere søger alternativ behandling. I 2013 har mere end hver fjerde dansker brugt alternativ behandling.

Hvad er alternativ behandling?

Ordet "alternativ" signalerer noget andet, end det man normalt gør, altså noget, der er et alternativ til sundhedsvæsenets behandlinger. Men der findes ikke nogen entydig definition af, hvad alternativ behandling er. Det kommer an på, hvem man spørger. På verdensplan er der stor forskel på, hvordan man betegner det, vi kalder alternativ behandling i Danmark. For eksempel anses akupunktur stadig som en alternativ behandlingsform i Danmark, mens man i Kina har praktiseret det i 5000 år som en del

af sundhedsvæsenet.

En brugbar definition kan være, at behandlingsmetoderne bygger på teorier og begreber, der ikke kan rummes inden for naturvidenskaben, uanset om de er godkendt, og hvem der udfører dem.

En anden kan være, at alternativ behandling er alt det, der ikke er en del af det offentlige sundhedsvæsen.

Ingen kritik af det eksisterende

Når danskerne vælger alternativ behandling, er det ikke et udtryk for kritik af det eksisterende sundhedsvæsen. De fleste bruger alternativ behandling som et supplement til den behandling, de i øvrigt får i det etablerede system, fordi de ønsker at være aktive medspillere i deres eget behandlingsforløb. Patienterne forventer ikke at blive helbredt af hverken akupunktur, zoneterapi, specielle kosttilskud eller andet, men bruger lige så meget alternative metoder for at mindske smerter, kvalme eller andre bivirkninger ved konventionel behandling. Cirka dobbelt så mange kvinder som mænd

bruger alternativ behandling. Mange af behandlingsformerne i den alternative verden er nemme at gå til. Metoderne er lavteknologiske, og bivirkningerne er få.

Manglende vidensdeling

Ifølge fagfolk kan alternativ behandling både lindre, helbrede og forebygge. Men selvom der gennem nogle år har været et spirende samarbejde mellem sundhedsvæsenets personale og de alternative behandlere, er der lang vej igen. Der bliver forsket meget lidt på området i Danmark, og de to parter deler ikke ret meget af deres viden med hinanden. Globalt er der publiceret tusindvis af artikler om alternativ behandling, men den viden bliver sjældent brugt i det danske sundhedsvæsen. Mange brugere af alternativ behandling har svært ved at finde seriøs oplysning og må støtte sig til venner, familie og Facebook. Det vil den nye hjemmeside råde bod på.



PROGRAM for DALYFO's Workshop 2016

Kursuscenter Severin

Skovsvinget 25, 5500 Middelfart

TEMA: KOST OG MOTION

Fredag den 11. marts:

Indcheckning fra kl. 15.00

17.00 – 17.30 Velkomst, præsentation af bestyrelsen

17.30 – 18.00 Præsentation af standene. Standene fortæller kort om deres produkter

18.00 – 19.00 Middag inkl. 1 glas vin/øl/vand

19.30 Stande

Lørdag den 12. marts:

07.30 – 09.00 Morgenmad

09.00 – 09.45 Opfølgning på resultaterne fra gruppearbejdet på workshop 2015

10.00 – 11.45 Livsstilsprojekt med temaet kost og motion i dagligdagen.

Motivation til ændring af livsstil på en sjov måde

12.00 – 13.00 Frokost inkl. 1 øl/vand

13.00 – 13.45 Samlet gåtur

14.00 – 17.00 Deltagelse i valgte aktiviteter

Qigong

Selvdrænage

Elastik-gymnastik

18.00 – 19.30 Festmiddag inkl. 1 glas vin/øl/vand

20.00 Underholdning samt kaffe og hygge

Søndag den 13. marts:

07.30 – 09.00 Morgenmad

09.00 – 10.30 Spændende indlæg med om primært lymføden samt gode råd om hudpleje.

11.00 – 12.30 Generalforsamling

12.45 Udlevering af madpakker til hjemrejsen

Vi forbeholder os ret til ændringer i programmet.

TILMELDINGSBLANKET

Undertegnede ønsker at deltage i Workshop 2016

Navn:

Adresse:

Tlf.nr. e-mail adr.:

..... Jeg har arm lymfødem Jeg har ben lymfødem Jeg har lipødem

Eller andet?

Aktiv eftermiddag: 3 hold a 45 min. fra 14 – 17

..... Jeg ønsker at deltage i Qigong

..... Jeg ønsker at deltage i selvdrenage

..... Jeg ønsker at deltage i gymnastik med elastik

Vegetarer bedes oplyse:

..... Jeg ønsker vegetarkost inkl. fisk og fjerkræ

..... Jeg ønsker ren vegetarkost

..... Jeg ønsker enkeltværelse

(Enkeltværelser tildeles i den rækkefølge, vi modtager tilmeldingen, hvis enkeltværelser er optaget, vil jeg gerne bo i dobbeltværelse)

..... Jeg ønsker at overnatte i dobbeltværelse

Angiv evt. navn på værelseskammerat:

..... Jeg er dårligt gående Jeg bruger kørestol

..... Jeg har ikke tidligere deltaget i workshoppen

Som nyt medlem ønsker jeg en mentor på workshoppen

Prisen for at deltage er pr. person: **kr. 1.250 for enkeltværelse**
kr. 1.000 for dobbeltværelse

Beløbet skal betales, når du modtager e-mail eller brev med girokort sammen med bekræftelsen på, at du er optaget på workshoppen.

For at være sikker på at komme med, må du være hurtig med tilmeldingen, da deltagerantallet er begrænset. Ved tilmelding indenfor tidsfristen vil deltagere, der ikke før har deltaget i workshoppen, have førsteprioritet.

Tilmelding sendes senest den **10. januar 2016** til:

DALYFO,

v/Lise Petersen, Arent Hansens Vej 3, 3250 Gilleleje

Tlf.: 48 31 85 63 / e-mail: info@dalyfo.dk



LymphaTouch®

Effektiv behandling af arvæv, fibrose og lymfødem.

Udvalget af forskellige størrelser mundstykker gør det muligt at individualisere behandlingen. Kan med fordel anvendes, når det er vanskeligt at komme til med hænderne. Anvendes også ved post-operativ rehabilitering.

"Brystkræfteret patient med arvæv over brystet, som følge af operationen og strålebehandling afsluttet ca. 4 uger tidligere, blev behandlet med LymphaTouch. Ved tilsyn 3 dage efter behandling med LymphaTouch var arvæv med fibrøs væv blevet blødt og hudfarven normaliseret, som følge af øget blodgennemstrømning."

Lone Gjesing Laursen, Fysioterapeut, Lymfødem specialist, Aalborg sygehus

Vi har enkelte demoer til nedsat pris.
Kontakt os. Så kommer vi og demonstrerer.

info@fysiodema.dk | tel: 2041 2363 | www.fysiodema.dk

Konference om Dercums Sygdom og Lipødem

Af Marianne Looft

Torsdag den 12. november var et halvt hundrede mennesker samlet i Rigshospitalets auditorium to til konference om Dercums sygdom og lipødem.

Dansk Dercum Forening og det svenske Reumatikerförbundet havde i fælleskab inviteret tre personer med stor viden om Dercums sygdom og lipødem: Professor, dr. Karen Louise Herbst fra Arizona universitetet, professor i immunologi, dr. Ola Winqvist fra Karolinska Institut og sygeplejerske/ lymfeterapeut Sue Mellgrim fra lymfeterapien i Norrort, Stockholm.

Dansk Dercum Forening havde i god tid annonceret, at konferencen specielt henvendte sig til fagpersoner indenfor social- og sundhedsvæsenet og særligt til de læger, der dels skal stille diagnosen, dels træffe afgørelse i social- og arbejdsmarkedsforhold.

Grundet andet lægeligt arrangement var ingen fra denne faggruppe til stede til denne konference.

Formand for dansk Dercum Forening, Winnie Winsløw, bød velkommen og udtrykte, at patienter med Dercums sygdom føler sig både oversete og udsatte for forkert behandling i Danmark.

Udbyttet af konferencen blev stort for de fremmødte pati-

enter, pårørende og andre interesserede, og spørgelysten var stor.

Knap tre timer af konferencen om Dercums sygdom og lipødem findes på Dansk Dercum Forenings hjemmeside: www.dercum-foreningen.dk. I Lymfebrevet nr. tre, oktober 2015 findes artikel om lipødem, hvorfor nærværende uddrag fra konferencen er om Dercums sygdom.

Dercums sygdom er sjælden

Dr Herbst indledte med at sige, at Dercums sygdom er sjælden. Forekomsten i Sverige er beregnet til 0,1 %, og anvender man denne udbredelsesprocent, vil man i USA kunne diagnosticere omkring 300.000 mennesker.

Dercums sygdom ses typisk hos kvinder; for hver mandlig patient rammer sygdommen mellem fem og 30 kvinder.

Dercums sygdom blev første gang beskrevet i 1888 af læge i neurologi, dr Dercum.

Det blev en 35-årig kvinde med ekstrem udviklet fedme, der ledte dr. Dercum på sporet af, at underhudsfedt ikke føles som almindelig fedme, men at fedtområderne føles spaghetti- eller knudeagtige, og at områderne er smertefulde.

På trods af det er 127 år siden, at sygdommen første gang blev beskrevet, ved man

stadig meget lidt om årsag, forebyggelse og optimal behandling.

Dercums sygdom er den danske betegnelse for morbus Dercum, adipositas dolorosa, fedtvævsreumatisme og lipomatoses dolorosa.

Dercums sygdom har nummer E88.2 under WHO klassifikations system ICD-10.

Kliniske tegn på Dercums sygdom

Patienter med Dercums sygdom har forskellige symptomer:

- smertefuldt fedtvæv i mere end tre måneder. Til forskel er fedtvæv hos overvægtige ikke smertefuldt;
 - fedtcellerne er ekstra store og øges i omfang og antal med tiltagende fedme;
 - lipomer eller fedtknuder i meget varierende størrelse kan forekomme flere steder på kroppen, typisk lår, 'ridebukseområdet', mave, og undersiden af overarme;
 - fedtaflejringer påvirker efterhånden lymfe- og blodkar, så transportkapaciteten reduceres;
 - blå mærker uden ydre anledning;
 - almen træthed og krafteløshed;
 - muskel- og ledsmerter;
 - kognitive forstyrrelser: svært ved at huske ord.
- Dr. Winqvist supplerer med,

at undersøgelser på celle-niveau viser, at immunsystemet er involveret ved Dercums sygdom med tydelige tegn på inflammation, hvor immuncellerne makrofager og T-lymfocytter er øget i antal. Man kender ikke til, hvorfor der kommer flere af de nævnte immunceller hos patienter med Dercum sygdom. Normalt hjælper makrofager og T-lymfocytter med til at bekæmpe betændelsestilstande i kroppen, så måske opfatter immuncellerne fedtcellerne på linje med indtrængen af fremmede bakterier og vira.

Behandling

Uvidenhed fører til fejlbehandling. Patienter med Dercums sygdom fortæller, at de, før de fik diagnosen, blev bedt om at tage sig ved kombination af kostomlægning og motion. Som regel skal patienter med tegn på Dercums sygdom gennemgå flere forskellige udredninger alene for at udelukke andre sygdomme, fx fibromyalgi.

Dr. Winqvist pointerer, at det kan være endog meget svært at diagnosticere Dercum sygdom. For hvor skal man som læge henvise patienten med ovenstående forskelligartede kliniske tegn for at få en korrekt diagnose? Skal patienten henvises til specialist indenfor rheumatologi, endokrinologi, eller dermatologi?

Også specialist indenfor kredsløbslidelse kan komme på tale. Ifølge dr Herbst er Dercums sygdom overvej-

ende en karsygdom, pga. påvirkning af blod- og lymfekarsystemet.

Begge forelæsere og lymfeterapeut Sue Mellgrim pointerede, at behandling retter sig mod symptomerne, specielt mod smerter.

Smertelindring med medicinske midler kan komme på tale; hvilke præparater, der virker på den enkelte patient, er dog ganske individuelt. Centralt i den symptomatiske behandling af patienter med Dercums sygdom er behandling med MLD (manual lymfedrænage) to-tre gange pr. uge; selvdrænge; kompression og helkropspumpe. Desuden bør behandlingen omfatte gode kostvaner og daglig motion.

Såvel dr Herbst som Sue Mellgrim lagde vægt på, at daglig motion og øvelser er med til at bevare optimal funktion af kroppen. Valg af daglig motion og øvelser er ikke så afgørende, men bør medinddrage hele kroppen eksempelvis gåture og svømning.

Kirurgisk indgreb som fedtsugning kan hos nogle patienter være med til at afhjælpe generne ved Dercums sygdom.

Afslutningsvis skal nævnes, at Dansk Dercum Forening har indstillet dr Herbst som modtager af sjældne-prisen på Sjældne dagen den 29. februar 2016.

Ikke alting stiger...

Du vil snart modtage en kontingentopkrævning på 200 kroner for dit medlemskab af DALYFO i 2016.

Men modsat de fleste andre ting er medlemsskabet ikke blevet dyrere i de 23 år, DALYFO har eksisteret.



Se bare dette udpluk af DALYFO's historie:

20 mennesker deltog i et møde den 16. januar 1992 i Skodsborg. Her blev der nedsat en arbejdsgruppe til at forberede foreningens vedtægter m. v.

26. maj afholdtes det konstituerende møde. DALYFO's første bestyrelse blev valgt og bestod af:

Inge Mortensen, formand

Kari Hovind-Hougan, næstformand

Helle Orry

Aksel Hansen, kasser

Ruth Møller

Susanne G. Olsen

Elisabeth Ulrik

Gudny Eysturoy, suppleant

Ulla Ulriques, suppleant

Det årlige kontingent blev fastsat til kr. 200



Massageform Air

Nu introducerer vi yderligere en nyhed inden for vores populære massageproteser: Massageform Air.

Protesen består af en blød letvægtssilikone, som er næsten 40% lettere end standardsilikon.



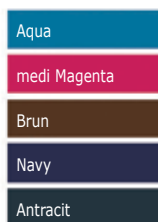
Få mere information:
kontakt kundeservice
43 96 66 99 eller info@camp.dk
eller besøg vores hjemmeside
www.camp.dk

CAMP[®]
SCANDINAVIA

Nye, opdaterede tåkapper fra medi



- 3 standardfarver: Sand, Karamel og Sort
- 5 nye trendfarver: Aqua, medi Magenta, Brun, Navy og Antracit
- 3 strukturmønstre



	medi Danmark ApS Vejlegårdsvej 59 2665 Vallengård Strand Telefon 7025 5610 Fax 7025 5620 kundeservice@sw.dk
--	---

www.meditandmark.dk

medi. I feel better.

Benødem er langt mere udbredt end tidligere antaget

En undersøgelse foretaget blandt alle indlagte patienter på Frederiksberg og Bispebjerg hospitaler på fire tilfældige dage har givet ny og også lidt skræmmende viden om, hvor mange der egentlig lider af lymfødem, hvor på kroppen lymfødemet er, og hvordan de bliver behandlet.

Af Kirsten Sparre

Undersøgelsen viste blandt andet, at næsten 40 procent af de undersøgte patienter havde et ødem, selv om det ikke nødvendigvis var derfor, de var indlagt. Hos 80 procent, var lymfødemet ikke velbehandlet.

Det er koordinerende sygeplejerske Susan Nørregaard fra Videntcenter for Sårheling og Lymfødem på Bispebjerg Hospital, der står bag undersøgelsen.

Benlymfødem dominerer

Undersøgelsen har ikke kun inddraget primære og sekundære lymfødemer, men også de ødemer, der opstår i forbindelse med inaktivitet, stigende alder og overvægt/fedme. Alle ødemer tæller med, når de har været i mere end tre måneder og dermed kan betegnes som kronisk ødem.

Kun to af de indlagte patienter havde primært lymfødem, resten havde sekundære ødemer. Af de sekundære ødemer var der kun et, der var cancer-relateret. Tallene viste, at næsten 94 procent af de indlagte

patienter havde lymfødem i benene, mens der kun var en enkelt patient med lymfødem i armen. Resten havde mere komplicerede tilfælde af kronisk ødem.

Mange sår og dårlig behandling

Lidt over en fjerdedel af patienterne havde sår i forbindelse med deres lymfødem i dagene for undersøgelsen, og 14 procent havde på et tidspunkt haft rosen.

Tallene for behandling af ødemerne var heller ikke opmuntrende. 93 procent af patienterne var aldrig blevet bandageret, selv om de havde haft ødem i mere end tre måneder, og 77 procent havde ikke nogen kompressionsstrømpe eller -ærme. Samlet set var det kun 20 procent af patienterne på hospitalet, hvis lymfødem var velbehandlet.

Problemer med arbejde

Nogle patienter blev tilfældigt udvalgt til en lidt grundigere spørgeskema-undersøgelse, hvor de blandt andet

blev spurgt om, hvorvidt de stadig kunne passe deres arbejde eller uddannelse. Her svarede otte procent, at de havde været nødt til at skifte job eller uddannelse. Andre ni procent var helt holdt op med at arbejde blandt andet på grund af det kroniske ødem.

Forskning fortsætter

Tallene i denne artikel stammer fra en prævalensundersøgelse over fire dage. Det vil sige, at de sandsynligvis vil se anderledes ud, hvis man lavede den samme undersøgelse på fire tilfældige dage næste år.

Forskerne har søgt om forskningsmidler for at kunne gennemføre en større undersøgelse i forskellige lande med helt op til 12.000 patienter.

JOBST[®] Elvarex[®] Plus: Fremtidens kompressionshandske

Den unikke 3D strikketeknik
gør, at materialet følger de anatomiske konturer.
Pålidelig kompressionsbehandling fra dag 1.

Det fleksible sømløse materiale
tillader maksimal bevægelse uden
risiko for irritation og er behageligt at
have på.

Lavet af JOBST Elvarex materiale
I årtier synonymt med pålidelig
kompressionsbehandling.

Sømløse fingerafslutninger
Slidstærk og pæn handske.

Anatomisk formede fingre
giver optimal pasform og
gør handsken let at tage af
og på. En løsning som lever
op til forventningerne.

Teknologiske "knit-to-shape"
zoner i de følsomme områder
mellem fingrene
giver optimal og sikker
behandling.

Anatomisk form
gør at handsken former sig
efter hånden konturer og
fingrenes bevægelser.

Den ergonomiske form
ved tommelens grundled giver
god bevægelsesfrihed og bedre
gribeevne. Gør hverdagen lettere.

Overgangszonen ved afslutningen på armen
giver kontrol af kompressionen
En innovativ udvidelse af
JOBST fladstrikkssortimentet.



BSN-medical, Uggledalsvägen 13, SE-427 40 Billdal, Tlf: 33 36 35 34, E-mail: kundeservice.dk@bsnmedical.com
www.bsnmedical.dk www.jobstbestilling.dk www.jobst.dk



Physiomed

Physiomed er et tysk firma, der producerer udstyr til terapeutisk behandling, heriblandt Deep Oscillation. Deep Oscillation har eksisteret i over 20 år med rigtig gode resultater i udlandet og er nu endelig kommet til Danmark.

Intramedic A/S

Vi er et kompetent firma med over 20 års erfaring i forhandling af medikoteknisk udstyr. Ønsker du yderligere information eller dokumentation på apparatet er du velkommen til at kontakte os.



Tel: 70 23 61 62

Email: info@intramedic.dk

www.intramedic.dk

DEEP OSCILLATION

Unikt apparat til behandling af lymfødem og fibrose

Nu bevilliget til borgere i flere kommuner!



- ☒ Reducerer ødem og fibrose
- ☒ Virker på både primær og sekundær lymfødem
- ☒ Reducerer smerte og fremmer helingsprocesser
- ☒ Mulighed for hjemmebehandling med det håndholdte apparat
- ☒ Meget effektivt, skånsomt og nemt at benytte
- ☒ Intet tryk eller varmedannelse ved behandling
- ☒ Benytter et elektrostatisk felt til at skabe dybe oscillationer (svingninger) i vævet
- ☒ Klinisk valideret og patenteret teknologi
- ☒ Videnskabelig dokumenteret effekt

Afsender

DALYFO

Arent Hansens Vej 3

DK-3250 Gilleleje

Kort og godt

Kontakt DALYFO

Du kan maile til os på
info@dalyfo.dk

Du kan ringe til os på telefon
70 22 22 10

**Kontaktperson for
Lipødemgruppen:**

Merete Louise Østberg
merereoestberg@hotmail.com
38 81 12 36

**DALYFO er på Facebook **

Du kan like og følge med på vores
åbne side på Facebook: DALYFO,
Dansk Lymfødemforening.

Du kan også blive medlem af
vores lukkede diskussionsgruppe
på Facebook: Dansk Lymfødem
Forening, DALYFO

Bestyrelsesmøder i DALYFO
annonceres på hjemmesiden
www.Dalyfo.dk

Workshoppen i 2016 bliver
afholdt 11.-13. marts på
Kursuscenter Severin i Middelfart

Kontaktperson for Børn og Unge
er Charlotte Meldgaard:
29 61 71 59

Møde i Lipødemgruppen

søndag 24. januar kl. 14:00
hos Merete Østberg,
Lupinvej 22,
4040 Jyllinge.

Tilmelding senest 22. januar på
38 81 12 36 eller
merereoestberg@hotmail.com