

LYMFEBLADET

NR. 01 · 2021 · 29. ÅRGANG

*Tema:
Forskning i
lymfødem*

Læs mere på side 10

*Trampolinhop
er alle tiders
motion*

Læs mere på side 22

*Forsker-uenighed
om diagnosen
lipødem*

Læs mere på side 26

*Undgå fod-
problemer med
god fodpleje*

Læs mere på side 28



DALYFO

Dansk Lymfødem Forening



LymphaTouch/PhysioTouch®

PhysioTouch er et nyt patenteret hjælpemiddel og behandlingskoncept til blandt andet behandling af ødemer, lokaliserede betændelsestilstande, arvæv og fiberskader. Ved hjælp af negative tryk og stræk aktiveres lymfecirkulationen, hævelse og smerte reduceres betydeligt og bevægelsesområdet øges.

Find en
LymphaTouch® på
Fysiodema.dk

Patient historie:

Helle Lyngholms lymfødem debuterede 16 år efter en operation for livmoderhalskræft. I de sidste fire år har hun kæmpet for at få lindret smerterne ved ødemet. Nu har hun fundet en løsning med PhysioTouch, hvor effekten har vist sig at være imponerende god.

Se Youtube-videoerne fra behandlingen af lymfødem. Søg på: "ben lymfødem", "vanskelige ødemer" eller "arm lymfødem", "LymphaTouch Fysiodema".



Fysiodema

YDERLIGERE INFORMATION: INFO@FYSIODEMA.DK
TELEFON 2041 2363 WWW.FYSIODEMA.DK

Kolofon

Lymfebladet udgives af
Dansk Lymfødem Forening

Formand:

Birgitte Slot
Mail: info@dalyfo.dk

Redaktion:

Winnie Rundstrøm
Mail: wr@wr-freelance.dk
Tlf. 23 44 33 10

Layout:

Kim Rosenlund, www.kimrosenlund.dk

Tryk:

Mercoprint Digital

DALYFO's lokalafdeling på Lolland og Falster:

Ulla Fink Ulriques
Mail: danula-design@c.dk
Tlf. 23 24 84 23

Næste nummer

Deadline for indlæg til næste nummer
af Lymfebladet: 10.05.2021

Indlæg sendes til: info@dalyfo.dk
Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte
eller udelade indlæg, som er fremsendt
uopfordret.

DALYFO
samarbejder med:



Kræftens Bekæmpelse



Du kan finde mere information på
vores hjemmeside www.dalyfo.dk
og følge os på Facebook.

Bevillinger - hvorfor skal
det være så svært?

Side 4

Nyt fra bestyrelsen

Side 8

Fokus på senfølger
og lymfødem

Side 10

Ny app skal spotte
senfølger som lymfødem

Side 12

Senfølge-app giver mig tryghed

Side 14

Fokus på senfølger efter
livmoderhalskræft

Side 16

Kan kronisk lymfødem i
arm forebygges?

Side 18

Trampolin
- Det er bare vildt skægt

Side 22

Hop i trampolin er alle
tidens motion

Side 24

Forsker-uenighed om
diagnosen lipødem

Side 26

Dine fødder er vejen
til velvære

Side 28

Jeg gik derfra på
englefødder

Side 32

Bevillinger - hvorfor skal det være så svært?

Tanja Sandeman Matthebjerg skal søge bevilling til hver af de tre kompressionsbeklædninger, hun bruger, og hver gang tager ansøgningsprocessen op til seks uger. Det betyder, hun aldrig opnår fuld kompression, men derimod kroniske smerter.

Af Winnie Rundstrøm

Som 28-årig, under sin graviditet, fik Tanja Sandeman Matthebjerg et varsel om primær lymfødem, da hendes ene fod pludselig hævede på grund af væske. Men hævelsen blev af læger tilskrevet hendes graviditet og gik i sig selv igen indtil et par år efter, i marts 2018:

- Jeg vågnede med voldsomme smerter i venstre fod, der var enormt hævet, fortæller Tanja Matthebjerg, der selv er sygeplejerske og nu fik mistanke om primær lymfødem.

I dag har lymfødemet udviklet sig fra fod til hele benet, og Tanja Matthebjerg bruger både tåkapper, kompressionsstrømpebukser og lyskestrømpebukser for at holde lymfødemet nede.

- Men det er umuligt at holde alt nede på samme tid, når lymfødemet forandrer sig hele tiden.

Bevillingssystem hindrer fuld kompression

Kommunens bevillingssystem, der fulgte med sygdommen, forhindrer nemlig Tanja Matthebjerg i at få den optimale og fulde kompression til sit lymfødem.

- For det første skal jeg søge bevilling til tre forskellige kompressionsbeklædninger hvert år, plus hver gang, når lymfødemet forværres, og jeg ikke længere kan bruge det, jeg har. For det andet tager det op til seks uger fra jeg sender ansøgningen, til jeg modtager den nye kompression. Og så er der alle mellemregningerne, hvor kommunen for eksempel har bevilget det forkerte ved en fejl, det betyder endnu flere ugers ventetid, fortæller Tanja Matthebjerg, der bor i Kastrup under Tårnby Kommune.

Foruden alt ansøgningsarbejdet til kommunen, der skal frem og tilbage mellem hende, bandagisten og kommunen, så mærkes konsekvensen af bevillingssystemet både psykisk og fysisk.

En kæmpe belastning

- Det betyder, jeg har kroniske smerter, og når det gør rigtig ondt, påvirker det hele min hverdag. Det er da en kæmpe belastning. I forvejen vasker jeg hele tiden kompression, og psykisk fylder det hele bare utroligt meget, når man også hele tiden skal slås for at få bevillinger.

Derfor stiller Tanja Matthebjerg spørgsmålet: Hvorfor skal det være så svært at få bevillinger til en kronisk lidelse?

- Selvfølgelig skal man igennem et udredningsforløb, men når det er klarlagt hvilken type kompression, så bør jeg som patient få bevillingerne én gang for alle, sådan, at jeg blot skal kontakte min bandagist, når jeg har behov for ny kompression. Længere behøver den jo ikke at være, konstaterer Tanja Matthebjerg.

Politikerne gøres opmærksom på bevillings-problem

Kræftens Bekæmpelse har udarbejdet et brev til politisk oplysning, der skal belyse forskellige problemstillinger omkring bevilling af hjælpemidler. Det gælder bevillinger for lipødem- og lymfødempatienter, men blandt andet også patienter med stomi møder manglende forståelse i kommunerne for behovet af hjælpemidler. Derfor har både DALYFO og andre patientforeninger medvirket med bidrag til indholdet og er medunderskrivere på brevet. Der vil være mere at læse om initiativet i næste nummer af Lymfebladet.



Tanja Sandemann Matthebjerg med de tre kompressionsbeklædninger, hun skal søge om enkeltvis flere gange om året.



Lympha Press®

Kompression på dit ødem
letter dit problem

- Kompressionspumper med programmer som er inspireret af principperne ved manuel lymfedrænage
- Mere end 30 forskellige manchetter til både over- og underkrop, med mulighed for personlig tilpasning
- Lympha Press® kan udlånes og afprøves efter aftale, og kommunalt bevilges efter individuel vurdering
- Individuel og effektiv kompression i verdensklasse



Læs mere om Lympha Press®, se instruktionsvideoer og hvad brugerne mener på www.lymphapress.dk



Apodan A/S | ks@apodan.dk | Tlf. 3297 1525

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.

Intramedic A/S

Vi er et kompetent firma med over 30 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
Bevilliget til borgere i mange 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



Bestyrelsen i DALYFO, fra venstre: Pernille Henriksen, Birgitte Slot, suppleant Lene Erlandson Jensen (bagved), Diana Kristensen, Lene Tofteng Hansen (bagved), suppleant Maj-Britt Hjortholm, Else Melgaard samt suppleant Christine Juul Nielsen (ikke med på billedet).

Nyt fra bestyrelsen

v. Else Melgaard

Nye arbejdsmetoder og mødeformer

Dalyfos nye bestyrelse har endnu ikke haft mulighed for at mødes fysisk, så vi driver foreningen via møder på teams, men vi tilpasser os situationen, og det går egentligt meget godt. Vi er aktive på de sociale medier og hjemmesiden for at holde jer opdateret med, hvad der rører sig.

Maj-Britt har den sidste tid haft kontakt med Dit Sekretariat om at overlevere nogle af vores arbejdsopgaver som for eksempel bogføring og automatisere tilmelding til begivenheder. Alt dette arbejde for at lette de administrative opgaver for bestyrelsen, så der er tid og overskud til andre ting.

I forbindelse med aflysning af workshoppen 2021 er forhandlingerne i forbindelse med diverse parter endnu ikke afsluttet.

Europæiske Reference Netværk – VASCERN og det nationale netværk

De europæiske patientforeninger i reference-netværket for primært- og børnelymfødem har været travlt optaget hele året, og der kommer snart en del materiale, der kan bruges til vores oplysningsarbejde, både til de praktiserende læger, lymfødemterapeuter og patienterne. Idet der arbejdes på europæisk niveau, er arbejdsgangen lidt længere, da der jo er flere parter involveret, men det sikrer, at mange flere patienters stemmer bliver taget med.

Vi har haft det første møde med andre danske patientforeninger med sjældne diagnoser i andre reference-netværk for at se, hvordan vi kan skabe det danske netværk, næste møde er i januar. Det er en spændende udvikling, som Dalyfo deltager i.

Aflysninger/ændringer af datoer

Som I alle ved, har året været præget af aflysninger, og Coronaen sætter fortsat dagsordenen. Der var planlagt et møde i Lipødemgruppen i november, men dette blev desværre aflyst.

ILF konferencen er blevet flyttet til november 2021, men vi er stadig en aktiv del af at organisere patient-dagen. Mere information følger.

Fremadrettet

I sidste nyt fra bestyrelsen skrev vi, at vi havde en ny hjemmeside på ønskesedlen, og vi har fået tilbud hjem, som bestyrelsen arbejder med.

I bestyrelsens beretning fra sidste generalforsamling kan I læse mere om det løbende arbejde, men også de planer vi har for 2021.

Vi har lavet en visuel plan over vores arbejdsopgaver. Den gør det nemmere at give et indblik i, hvilke opgaver vi arbejder med. Der er mange faste opgaver, men også ad hoc opgaver, som er med til at gøre bestyrelsesarbejdet levende og sjovt. Vi opfordrer dem, der har lyst til at deltage i foreningens arbejde på den ene eller anden måde til at kontakte os.

I forbindelse med den 6. marts, som er den internationale lymfødemedag, samarbejder vi med de andre patientforeninger i Europa for at skabe mest mulig opmærksomhed omkring dagen, og vi deler erfaringer og gode ideer. På vores hjemmeside har vi en lang liste af ting, man selv kan gøre for at være med til at skabe opmærksomhed omkring dagen. Hvis vi alle gør en smule, kan det gøre en stor forskel.

Lige nu arbejder vi intenst på, hvordan generalforsamlingen den 20. marts 2021 skal forløbe, idet vi skal tage højde for de gældende Covid-19 restriktioner.

Vi ser frem til et godt år i 2021 og glæder os til at tage fat.

Rigtig godt nytår til alle.



Indkaldelse til DALYFOs generalforsamling 2021

Sted: Hotel Park Inn by Radisson Copenhagen Airport, Engvej 171, 2300 København

Dato: Lørdag d. 20 marts 2021

Tid: 10-12

Dagsorden

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Bestyrelsens beretning
4. Aflæggelse af årsregnskab
5. Fastsættelse af kontingent
6. Behandling af eventuelt indkomne forslag
7. Valg til bestyrelsen

På valg, men stiller ikke op igen: Fra bestyrelsen - Birgitte Slot og Else Melgaard samt suppleant Maj-Britt Hjortholm.

På valg som suppleant: Diana Kristensen og Christine Juul Nielsen.

Stiller op som suppleant: Lene Niknazmanesh
Ikke på valg fra bestyrelsen: Lene Hansen og Pernille Henriksen

Indkomne forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være bestyrelsen i hænde senest d. 1. februar 2021 via e-mail på info@dalyfo.dk. Gældende vedtægter kan findes på www.dalyfo.dk under fanen "Om DALYFO".

Tilmelding til generalforsamlingen til info@dalyfo.dk inden d. 10. februar 2021. Kun medlemmer kan deltage i generalforsamlingen.

Med forbehold for ændringer i forbindelse med Coronarestriktioner af forsamlinger. Vi holder jer løbende orienteret via email, hjemmeside og sociale medier.

Vi søger nye kræfter til bestyrelsen så kontakt os for en uforpligtende snak om, hvordan du kunne bidrage.

Med venlig hilsen
DALYFO, bestyrelsen

Arrangør:

DALYFO

Dansk Lymfødemed Forening



Årshjul 2020/2021

2020

- 29.04: Bestyrelsesmøde
- 05.05: Møde med Medico Industrien
- 03.06: Møde om patientdagen til ILF Konferencen
- 18.06: EURORDIS digital school “Helping Patient Organisations Plan and Create for Social Media Success”
- 28.06: Bestyrelsesmøde
- Juni: Lymfebladet
- 29.07: EURORDIS digital school “Building Engaged Online Communities”
- 27.08: Foredrag om Senfølger efter Kræft
- 07.09: Bestyrelsesmøde
- 19.09: Generalforsamling i Nyborg
- 23.09: Patientforeningsdag
- 23.09: Organising Committee møde for ILF Conference
- 29.09: EURORDIS digital school “Working with celebrities - experiences learnt from the rare disease community”
- 30.09: Individuelt møde med Kræftens Bekæmpelse
- 22-24.10: VASCERN Days
- 25.10: Bestyrelsesmøde
- Oktober: Lymfebladet
- 11.11: Bestyrelsesmøde
- 17.11: Møde med fem patient-repræsentanter fra andre danske patientforeninger med sjældne diagnoser

- vedrørende den nationale plan for integrering af det europæiske referencenetværk i Danmark
- 03.12: Patientforeningsmøde med Kræftens Bekæmpelse
- 06.12: Repræsentantskab ved international lipødem webinar

VASCERN møder: 4 forskellige møder hver måned med diverse stakeholdere, a) VASCERN patient-repræsentanter sammen med EURORDIS, b) VASCERN patientformænd, c) primært- og børnelymfødempatient-repræsentanter fra 5 europæiske patientforeninger, d) primært- og børnelymfødems kliniske arbejdsgruppe

2021

- 09.01: Bestyrelsesmøde
- 09.01: Møde med europæiske patientforeninger om International Lymfødemedag
- 29.01: Møde blandt europæiske patientforeninger i VASCERN
- Januar: Lymfebladet
- 04.02: Møde for patientforeninger med Kræftens Bekæmpelse
- 06.03: International Lymfødemedag
- 08.03: ”Fremtidens patientforeninger” med Kræftens Bekæmpelse
- 20.03: Generalforsamling i København

Fokus på senfølger og lymfødem

Siden 2018 har tre forskningscentre forsket i senfølger efter kræftbehandling, heriblandt med fokus på lymfødem. Målet er, at Danmarks fem regioner etablerer senfølgeklinikker til behandling af senfølger.

Af Winnie Rundstrøm

I dag findes der ingen nationale retningslinjer for behandling af senfølger for kræftoverlever, men i forskningsregi arbejdes der i disse år netop hen imod

sådanne retningslinjer, et arbejde støttet af kræftens Bekæmpelse. I 2018 gav organisationen i alt 30 millioner kroner fra Knæk Cancer midler til oprettelse af tre nationale forskningscentre for senfølger, fordi der mangler viden på området.

- Fokus har været på kræftbehandling, så flest mulige patienter overlever, og de seneste års forbedringer af diagnostik og behandling af kræft i Danmark har betydet, at flere har et langt liv med og efter kræft. Det er positivt, og det skal vi glæde os meget over, siger Pernille Slebsager, afdelingschef for Patientstøtte & Frivillig Indsats i Kræftens Bekæmpelse, og fortsætter:

Politisk mål: Senfølgeklinikker

- Samtidig er der kommet fokus på, at over halvdelen af alle kræftpatienter har senfølger, der giver begrænsninger i hverdagslivet. Derfor anbefaler vi, der skabes bedre viden om senfølger, at den udbredes til patienter og sundhedspersonale, og der etableres ensartede tilbud om behandling i hele landet. Forskningsmidlerne er femårs bevillinger, og endemålet for Kræftens Bekæmpelse er klar.

- Vores politiske mål er, at der oprettes senfølgeklinikker i alle regioner, og flere regioner er nu begyndt at budgettere med etablering af senfølgeklinikker. Det er meget positivt, udtaler Pernille Slebsager.

Lymfebladet vil følge udviklingen i regionerne vedrørende etablering af senfølgeklinikker.

Kræftform Andel patienter med lymfødem

Kræftform	Andel patienter med lymfødem
Brystkræft	20-30%
Gynækologiske kræftformer ²	20%
Hudkræft	16%
Urogenitale kræftformer (urinveje, blære og prostata)	10%
Hoved- halskræft	4%

Kilde: Kræftens Bekæmpelse



- Vores politiske mål er, at der oprettes senfølgeklinikker i alle regioner, udtaler Pernille Slebsager, afdelingschef for Patientstøtte & Frivillig Indsats i Kræftens Bekæmpelse. Organisationen støtter forskning af senfølger efter kræft med 30 millioner kroner.

Indsamling af viden

Centrene arbejder med hver deres forskningsprojekter, men er tæt knyttet sammen og deler viden på tværs af fagområder med ét fælles formål: At indsamle nødvendig viden som grundlag for de nationale retningslinjer, der i dag mangler i det danske sundhedsvæsen. Heriblandt også med fokus på lymfødem.

Lymfebladet har undersøgt hvilken forskning, der udføres på hvert af de tre centre, når det gælder specifikt lymfødem, og hvilke metoder, der anvendes for at nå i mål. Metoder, der tæller både pilotprojekter, patientinddragelse, spørgeskemaundersøgelser og udvikling af ny patient-app.



Bedre Viden om Senfølger

Bedre Viden om Senfølger er et nationalt samarbejde mellem de tre nationale forskningscentre for senfølger, Kræftens Bekæmpelse, Senfølgerforeningen og Danish Comprehensive Cancer Center. Læs mere på: www.cancer.dk/bedrevidenomsenfoelger/.

Ny app skal spotte senfølger som lymfødem

Lige nu kører Nationalt Center for Brystkræftsensfølger et pilotprojekt med en ny app, som mere end 100 patienter i brystkræftbehandling siden juli har fået tildelt. Den skal spotte senfølger så tidligt, at hurtig behandling kan sættes ind og forebygge yderligere udvikling af senfølgen. Nu skal senfølge-appen rulles ud til hele landet.

Af Winnie Rundstrøm

Under daglig tale kaldes den senfølge-appen. Det er Nationalt Center for Brystkræftsensfølger på Aarhus Universitetshospital, der siden oprettelsen af centret i 2018, har udviklet den app, der nu indsamler data om mere end 100 kvinder både før, under og efter et behandlingsforløb. De leverer selv alle data via appen ved at besvare en række spørgsmål om de gener, smerter og forandringer, de oplever undervejs.

Tidlig indsats skal forebygge

- Det er spørgsmål om depression, træthed eller for eksempel tegn på udvikling af lymfødem, vi har brug for at samle viden om. Formålet er så tidligt som muligt at spotte tegn på senfølger, så sundhedspersoner hurtigt kan hjælpe kvinderne ind i den rigtige behandling og på den måde forebygge eller formindske senfølgerne, forklarer professor og overlæge, Peer Christiansen, der er leder af forskningscentret. Og det er her, den nye app bliver et helt centralt redskab til at forbedre patienternes livskvalitet og behandling efter et kræftforløb, en viden, der skal indgå i kommende, nationale retningslinjer.

App giver respons tilbage til patient

- Alle data bliver samlet i en separat database med avanceret computerteknologi, som vi løbende analyserer. For den enkelte patient betyder appen også, at når patienten besvarer spørgsmålene, kan appen

svare tilbage, om en specifik smerte er normal, eller om patienten bedes kontakte lægen, fortæller Peer Christiansen.

Udover denne funktion samt indsamling af data, så har appen en tredje og meget afgørende funktion, idet patientens svar også gøres tilgængelige for de behandlende sundhedspersoner. Det klæder både læge og patient rigtig godt på, forinden kontrolbesøgene.

App sikrer fokus på det, der er vigtigt

- Via appen har både patient og læge på forhånd gjort deres hjemmearbejde. Fordelen for patienten er, at hun ikke skal gå at huske på alle mulige gener og spørgsmål, når hun er til konsultation på kræftafdelingen, for lægen har allerede læst, hvilke problemer, der konkret er, og kan fokusere på dem i samtale med patienten. På den måde kan hun være sikker på at få snakket om det, der er vigtigt, siger Peer Christiansen.

Her giver han som eksempel problemer omkring seksualitet, et tema, Lymfebladet bragte i forrige blad, og som generelt er tabubelagt fra sundhedspersonalets side. Et billede, som Peer Christiansen genkender.

App kan bryde tabuer

- Vi er ikke så gode til at bringe det emne på bane i dag. Men vi ved, kvinder med brystkræft oplever kosmetiske gener, smerter og forandringer efter kræftbehandling, også på grund af eventuelt lym-

fødem, som kan have stor indvirkning på kvinders oplevelse af seksualitet. Derfor er appen også et rigtig godt redskab, pointerer Peer Christiansen med henvisning til, at kvindernes svar på appens spørgsmål rubriceres i farver i forhold til problemets omfang.

- Og bonner seksualitet ud med en rød farve, betyder det, at her er et stort problem for patienten, og så kan lægen ikke undgå at tage emnet op og vil henvise til relevant hjælp for patienten.



- Senfølge-appen kan give os så store mængder data, at det vil give os et komplet billede af senfølger for brystkræftpatienter og muligheden for en tidlig behandling, udtaler professor og overlæge, Peer Christiansen, der er leder af Nationalt Center for Brystkræftsensfølger på Aarhus Universitetshospital.

Patientinddragelse giver tryghed

Det er Peer Christiansen selv, og hans brystkirurgiske kolleger, der introducerer den nye app for kvinderne, og ifølge ham tager de rigtig godt imod idéen om patientrapportering.

- Jeg har indtryk af, kvinderne føler sig inddraget i behandlingen, at de har indflydelse på den og derfor også oplever en tryghed ved at have appen. Det er også meningen, for den skal følge dem i mange år frem. Senfølge-appen tegner da også allerede nu til at være en succes. Ud af de første 118 kvinder, der er blevet spurgt om deltagelse i pilotprojektet, har hele 99 takket ja.



- Vi rammer ned i en problematik for kvinder med de bekymringer og gener, de kan komme til at stå overfor. Så appen giver stor mening for patienterne.

Skal rulles ud til hele landet

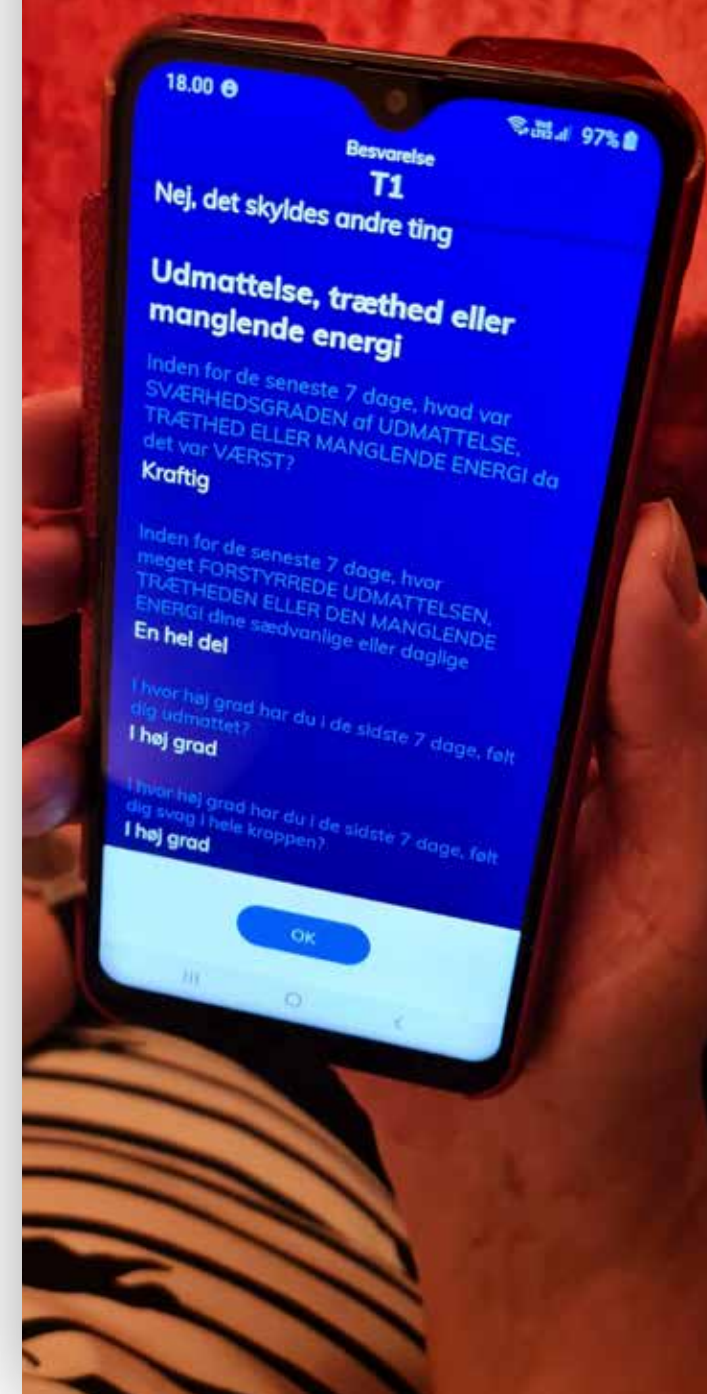
En deltagerprocent på over 80 % tegner således loven for hele projektet, når det i løbet af 2021 skal rulles ud til alle landets kommende brystkræftpatienter.

- Det vil være supergodt for projektet med så stor interesse for at medvirke, for vores data bliver repræsentative og vores viden komplet. Jeg synes også, interessen viser dét væsentlige, at vi rammer ned i en problematik for kvinder med de bekymringer og gener, de kan komme til at stå overfor. Så appen giver stor mening for patienterne, siger Peer Christiansen. Nationalt Center for Brystkræftsensfølger, der har udviklet senfølge-appen, omfatter et stort hold af forskere, heriblandt flere professorer fra både Rigshospitalet og Aarhus Universitetshospital.



Nationalt center for Brystkræftsensfølger forsker i at opspore, forebygge og behandle patienter med senfølger efter brystkræft ved systematisk indsamling af patientrapporterede data. Formålet er hurtigt at identificere patienter i risikogruppe og tilbyde relevant forebyggelse og behandling.

- Senfølge-appen er udviklet på Nationalt Center for Brystkræftsensfølger og indeholder en række spørgsmål, patienten skal svare på under og efter et brystkræftforløb. På den måde kan appen spotte tidlige tegn på blandt andet lymfødem.





Bente Vester Larsen er én af de mange kvinder, der deltager i et pilotprojekt, hvor en ny app skal opspore senfølger som lymfødem. - Jeg føler, der er virkelig godt styr på mit kræftforløb, siger hun.

Senfølge-app giver mig tryghed

Bente Vester Larsen er lymfødempatient efter fjernelse af det ene bryst. Nu har hun fået konstateret kræft i det andet bryst og er igen inde i et kræftforløb. Denne gang med en ny app, der skal opfange tidlige tegn på lymfødem.

Af Winnie Rundstrøm

Som brystkræftpatient på Skejby Sygehus er Bente Vester Larsen blevet spurgt, om hun vil deltage i et pilotprojekt, der skal opfange tidlige tegn på senfølger. Og det sagde hun straks ja til.

- Jeg vil rigtig gerne hjælpe med forskningen af senfølger, så andre kan få glæde af mine erfaringer.

Men Bente Larsen selv får også glæde af at deltage i pilotprojektet, der har udstyret hende med en senfølge-app, hvor hun løbende skal besvare en række

”

- Jeg er superglad for at være med i projektet, for lægerne kan følge med i appen, og jeg skal ikke rende fra Herodes til Pilatus for at få vejledning.

spørgsmål under hendes kræftforløb og i årene efter. Lægerne kan tilgå besvarelsenerne og på den måde følge hendes sygdomsforløb tæt.

Håb at undgå udvikling af lymfødem

- Jeg synes, det er alle tiders. Det giver en stor tryghed, for hvis der opstår noget, for eksempel at armen begynder at hæve, og det viser sig at være lymfødem, så vil lægerne begynde behandling med det samme. Og så er det mit håb, at jeg kan undgå, lymfødemet udvikler sig, fortæller Bente Larsen, der havde ønsket sig den app for 17 år siden.

I 2003 fik hun konstateret brystkræft og fik fjernet sit højre bryst med efterfølgende strålebehandling, og i sommeren 2004 begyndte først hånden at hæve, siden også armen.

Ikke forberedt på lymfødem

- Det kom helt bag på mig. Jeg havde godt nok læst en folder om lymfødem, men hæftede mig ikke ved den. Jeg kunne godt have tænkt mig, jeg var blevet oplyst om risikoen direkte af en læge, og om, hvad lymfødem er, og hvor jeg skulle henvende mig. I stedet følte jeg det som et lidt stort pres, også på grund af mit arbejde, husker Bente Larsen, der begyndte i lymfødembehandling. Først dagligt på sygehusets lymfødemaftdeling i fem uger, siden ugentligt i flere uger.

- Hvis jeg havde været forberedt, kunne jeg også have forberedt min arbejdsgiver på det og have snakket med hende om forløbet og planlægning. Men det giver appen jo nu mulighed for, konstaterer hun.

Senfølge-appen er udviklet på Nationalt Center for Brystkræftsensfølger, der forsker i alle de senfølger, patienter kan få efter brystkræftbehandling. Formålet er at samle data, der kan hjælpe med at opspore senfølger så tidligt, at behandling kan sættes ind i forsøg på at forebygge udviklingen af senfølgen.

I gang med appen

Og det er det, Bente Larsen nu kan få gavn af. Siden 2004 har hun brugt kompressionsærme- og handske med fingre, så nu håber hun, hvis hun også får lymfødem i venstre side, at hun med appen kan undgå kompressionsbeklædninger til venstre arm og hånd.

- Nu har jeg svaret på første skema, og der er rigtig mange spørgsmål, lige fra om andre har haft kræft i familien, ens humør, hvordan lymfødem blev opdaget første gang og mange andre. Jeg får hjælp af min datter her i starten til at besvare dem, jeg skal lige blive fortrolig med appen, men jeg er helt sikker frisk på det, fortæller 76-årige Bente Larsen fra Egå ved Aarhus.

Superglad for at være med i pilotprojekt

Bente Larsen var i december 2019 igennem en veloverstået og foreløbig brystbevarende operation med fjernelse af tre lymfeknuder. Hun har det efter egne ord rigtig fint, og med appen i hånden er hun ekstra fortrøstningsfuld.

- Jeg er superglad for at være med i projektet, for lægerne kan følge med i appen, og jeg skal ikke rende fra Herodes til Pilatus for at få vejledning. Jeg ved, hvor jeg skal henvende mig for at få en samtale, hvis jeg har behov for det, så jeg føler, der er virkelig godt styr på mit kræftforløb, siger Bente Larsen og tilføjer:

- Den gør også, at jeg er meget mere med i mit eget sygdomsforløb og mere opmærksom, så på den måde føler jeg også, at jeg har meget mere kontrol over det, end da jeg første gang fik brystkræft.



Fokus på senfølger efter livmoderhalskræft

Om få måneder vil kræftoverlevende efter livmoderhalskræft få en invitation til deltagelse i en landsdækkende undersøgelse om senfølger. Formålet er at opspore senfølgerne så tidligt som muligt, heriblandt lymfødem, og dermed give fremtidens patienter et langt bedre behandlingstilbud.

Af Winnie Rundstrøm

Nationalt Forskningscenter for Senfølger til Kræft i Bækkenorganer har siden oprettelsen af centret i 2018 primært haft fokus på senfølger efter tyk- og endetarmskræft. Nu rettes fokus mod patienter med livmoderhalskræft i en stor, landsdækkende spørgeskemaundersøgelse. Det oplyser professor, dr.med., Peter Christensen, der sidder i forskningscentrets styregruppe på Aarhus Universitetshospital.

”

- Når vi har resultaterne, kan vi designe en langt bedre behandling for den enkelte, end vi kan i dag. Peter Christensen, professor og dr. med.

- I det tidlige forår sætter vi specielt fokus på Lymfødem og flere andre senfølger efter livmoderhalskræft. En undersøgelse så at sige fra top til tå, der indbefatter alt fra psykiske, sociale og uddannelsesmæssige forhold til helt konkrete, fysiske senfølger som for eksempel lymfødem i underkroppen, fortæller Peter Christensen.

Vi kan holde øje med risikogrupper

Spørgeskemaundersøgelsen vil indbefatte alle kræftoverlevende, der har været i behandling i perioden fra 2005-19, og projektleder Gunn Ammitzbøll, fysioterapeut, ph.d. og forsker ved Kræftens Bekæmpelse, skal sammen med et team sammenfatte alle resultaterne.

- Vi vil få viden om, hvem der er i højrisikogruppe, så vi fremover kan holde øje med patienter i opfølgingsforløbet og tidligt få patienten ind i et behandlingsforløb for at begrænse udviklingen af for eksempel lymfødem, siger Gunn Ammitzbøll og uddyber:

- Vi har faktisk ikke danske tal på, hvor stort et problem lymfødem er for kvinder, der har haft livmoderhalskræft. Vi mistænker, at problemet er stærkt underreporteret, fordi der ikke systematisk bliver spurgt ind til det. Vi mistænker også, at lymfødem medfører mange andre problemer, så som tabt arbejdsevne og nedsat fysisk funktion. Det vil være første skridt at få det afklaret.

Vi kan langt bedre designe et behandlingsforløb

Det samlede billede af data fra forventet mindst 2.000 tidligere livmoderhalskræftpatienter kan således give lægerne det kvalitativt bedre redskab til vurdering af et behandlingsforløb, som de ikke har i dag.

- Vi vil få et komplet billede. Vi kan relatere de forskellige bivirkninger i forhold til hvilket stadie, kræften var i som udgangspunkt, og om der er behandlet med kirurgi, stråler og kemoterapi eller kombinationer heraf, forklarer Peter Christensen, der ser et vigtigt perspektiv i resultaterne fra den kommende undersøgelse.

- Det er en ny måde at gå til de meget komplekse problemer på ved senfølger, og når vi har resultaterne, kan vi se, hvilke patienter, der er i risikogruppe for de enkelte senfølger og være i stand til at designe en langt bedre behandling for den enkelte og på et tidligere tidspunkt, end vi kan i dag.

”

- Vi får skabt en generel, øget opmærksomhed på det her område, både for nuværende og kommende lymfødempatienter. Gunn Ammitzbøll, fysioterapeut og forsker.



Peter Christensen, professor og dr. med., sidder i styregruppen på Nationalt Forskningscenter for Senfølger til Kræft i Bækkenorganer, der er placeret på Aarhus Universitetshospital.

Hjælp fremtidens patienter

Tidligere patienters deltagelse er derfor helt afgørende for undersøgelsen, understreger Gunn Ammitzbøll.

- Så vi håber, at de fleste har lyst til at deltage og medvirke til, at der bliver skabt opmærksomhed om de senfølger, de selv har oplevet og på den måde hjælpe fremtidens patienter.

Resultaterne af spørgeskemaundersøgelsen forventes at blive offentliggjort i løbet af 2022, og selvom nuværende lymfødempatienter ikke får direkte gavn af resultaterne, så forventer Gunn Ammitzbøll, at kon-



Gunn Ammitzbøll, fysioterapeut, ph.d. og forsker ved Kræftens Bekæmpelse, er projektleder for den landsdækkende undersøgelse af senfølger efter livmoderhalskræft. - Vi håber, at de fleste har lyst til at deltage og medvirke til, at der bliver skabt opmærksomhed om de senfølger, de selv har oplevet og på den måde hjælpe fremtidens patienter.

klusionerne sætter lys på problemet senfølger også for denne patientgruppe.

- Vi får skabt en generel, øget opmærksomhed på det her område, både for nuværende og kommende lymfødempatienter, der for eksempel har oplevet problemer omkring seksualitet og andre senfølger.

Spørgeskemaundersøgelsen, der har navnet SENECA: Senfølger efter Cancer i Livmoderhalsen, skal medvirke til et grundigt vidensgrundlag for nationale retningslinjer og en tidlig behandling af senfølger.

i

Nationalt Forskningscenter for Senfølger til Kræft i Bækkenorganerne forsker i senfølger efter forskellige kræftformer i bækkenorganerne. Senfølgerne er ofte tabuiserede og medfører både psykiske og fysiske udfordringer, som hæmmer det sociale liv og nedsætter livskvaliteten. Centret vil kortlægge art, omfang, hyppighed og årsagssammenhæng for senfølger til de største kræftområder i bækkenbundsorganerne.

Kan kronisk lymfødem i arm forebygges?

En national undersøgelse skal vise, om tidlig opsporing af lymfødem kan hæmme udviklingen af sygdommen for kvinder, der har været i behandling for brystkræft. Derfor skal 125 kvinder nu selv måle armen derhjemme.

Af Winnie Rundstrøm

I begyndelsen af 2021 skal 125 kvinder fra landets fem største hospitaler medvirke i en national undersøgelse om tidlig opsporing af lymfødem efter brystkræftbehandling. Metoden går i al sin enkelhed ud på, at kvinderne selv måler omkredsen af armen derhjemme og indrapporterer målingerne til sygehuset. Et projekt, der er sat i søen på Nationalt Forskningscenter for Senfølger hos Kræftoverlevende.

- På den måde kan vi opspore symptomerne tidligt, sætte ind med behandling og undersøge, om tidlig indsats kan forebygge udviklingen af lymfødem, fortæller Christoffer Johansen, professor i senfølger og leder af centret, der er placeret på Rigshospitalet.

Håb om at halvere lymfødem

Spørgsmålet er altså, om den tidlige opsporing af symptomer kan hæmme, eller ligefrem forhindre udvikling af lymfødem i armen, supplerer projektlederen af undersøgelsen.

- Vi har en hypotese om, og et håb om, at vi kan reducere det antal kvinder, der vil udvikle kronisk lymfødem med op til 50 procent, siger fysioterapeut og projektleder, Bolette Skjødtt Rafn, der i sin ph.d fra 2015-19 i Canada, blandt andet har undersøgt, om selvmålinger er tilstrækkeligt præcise.

- Og det er de. Mine undersøgelser fra to forskellige hospitaler viste, at kvindernes egne målinger er ligeså præcise som lymfødeterapeutens. Så med den viden er vi gået skridtet videre med den her undersøgelse.

Succes, hvis lymfødem reduceres

Så snart en af patienterne i undersøgelsen måtte opleve en hævelse i armen, vil sygehuset sætte ind med behandling, først med et standard kompressionsærme i fire uger.



Christoffer Johansen er overlæge og professor i senfølger på Rigshospitalet, hvor han også er centerleder i Nationalt Center for Senfølger hos Kræftoverlevende.



Bolette Skjødtt Rafn, fysioterapeut, ph.d, og forsker, er projektleder for undersøgelsen af kvinders selvmåling af arm efter brystkræftbehandling.

- Når patienten aktivt selv er med til at holde øje med senfølger, giver det et stærkt element af selvkontrol. Christoffer Johansen, professor i senfølger.

- Så vil vi følge, om lymfødemet er gået helt i sig selv, eller er reduceret. Hvis det er forværret, vil sygehuset tilbyde yderligere behandling med bandage og arvævsbehandling, fortæller Bolette Skjødtt Rafn, der også ser et andet klart succeskriterium, end egentlig forhindring af kronisk lymfødem.

- Vi vil bestemt også kalde forsøget en succes, hvis tidlig opsporing og behandling fra start kan reducere og holde lymfødemet meget nede, for det øger også patienternes livskvalitet.

Selvmåling = selvkontrol

Netop livskvalitet er en af flere faktorer i arbejdet med kommende, nationale retningslinjer for senfølger efter kræft, og på forskningscentret sætter man også ordet kontrol ind i et nyt lys: Patientinddragelse.

- Hvis vi kun tilbyder patienten de faste kontrolbesøg hver tredje eller sjette måned, så har vi reelt ingen kontrol over senfølger som lymfødem, for det kan

”
- Vi har en hypotese om, og et håb om, at vi kan reducere det antal kvinder, der vil udvikle kronisk lymfødem med op til 50 procent. Bolette Skjødtt Rafn, fysioterapeut og forsker.



nå at udvikle sig både før og efter, siger Christoffer Johansen og fortsætter:

- Kontrolbesøg alene giver patienten en oplevelse af passivitet, hvorimod, når patienten aktivt selv er med til at holde øje med senfølger, giver det et stærkt element af selvkontrol. På den måde flyttes magten over eget sygdomsforløb tilbage til patienten. Og så har vi samtidigt muligheden for at opdage senfølger tidligt.

I undersøgelsen af selvmålinger efter brystkræftbehandling indgår en kontrolgruppe på 125 patienter, der ikke selv måler på deres arm. Projektet vil løbe over en årrække, da lymfødem kan vise sig fra få måneder til flere år efter kræftbehandling, men de første delresultater ventes offentliggjort på centrets hjemmeside i begyndelsen af 2024.

i
Nationalt Center for Senfølger hos kræftoverlevende fokuserer på generelle senfølger hos kræftoverlevende som depression, diabetes og lymfødem. Centret forsker i tidlig opsporing og behandling, så kræftoverlevende sikres bedre muligheder for at leve et godt liv – også mange år efter behandlingen.

Ny videokonference kan gavne lymfødempatienter

Af Winnie Rundstrøm

Som noget helt nyt i Danmark lancerer Nationalt Center for Brystkræftsenfølger den 25. januar i år en videokonference for alle sundhedspersoner, der står med aktuelle spørgsmål om patienter med senfølger efter brystkræft. Det gælder for eksempel psykiske gener, smerter og hjertesygdomme, men i høj grad også lymfødem.

- Der er en meget stor gruppe af kvinder, der udvikler lymfødem efter brystkræftbehandling, enten på grund af operation, eller strålebehandling. Og den her konference kan være med til at øge opmærksomheden på behandlingsmuligheder, også for de patienter, der har haft lymfødem i mange år, fortæller professor og overlæge, Peer Christiansen, leder af Nationalt Center for Brystkræftsenfølger.

Videokonference øger fokus

Videokonferencerne er åbne for alle i sundhedssektoren og vil finde sted hver anden uge. Konceptet er, at sundhedspersoner landet over som læger, fysioterapeuter og andre, kan indsende de spørgsmål vedrørende konkrete patienter, der ønskes vurderet. To onkologer vil samle sygehistorierne og kontakte specialister på de respektive områder, der så vil præsentere løsninger og forslag på videokonferencen. - På den måde skaber vi øget fokus på sygdommen og bliver skarpere i sundhedssystemet på behandlingsmuligheder, også nye, så lymfødempatienter kan godt ske at få stor gavn af konferencerne.

Ny hjemmeside om senfølger

Men det er ikke kun videokonferencen, der går i luften i løbet 2021, ligeledes er en spritny hjemmeside på vej for både sundhedspersonale og patienter om brystkræft og senfølger. Her kan patienter finde både de omtalte videokonferencer og de nyeste resultater af videnskabelige undersøgelser, blandt mange andre informationer om senfølger.

Støt op om International Lymfødemedag



Den 6. marts er der International Lymfødemedag, og vi er allerede i gang med at planlægge, hvordan vi skal være med til at bruge dagen til oplysning og information. Sammen med 22 andre europæiske patientforeninger udarbejdede og underskrev vi et manifest sidste år. I år udvider vi samarbejdet til endnu flere patientforeninger og arbejder på nogle nye, spændende tiltag.

Meget at kæmpe for

Men vi kan ikke gøre det alene. Trods Covid 19 kræver det, at vi alle deltager i denne oplysningskampagne. Vi skal blandt andet udbrede kendskabet til lymfødeme, så nye patienter kan søge læge ved de første tegn, og vi skal have det sundhedsfaglige personale til at vide mere, så de kan diagnosticere hurtigere og få patienterne i behandling. Vi skal også påvirke forskere til at forske i, hvordan risikoen for sekundært lymfødeme kan reduceres i forbindelse med kræftbehandling, og vi skal have politikere til at forstå, at det er en livslang lidelse, der kræver den rette behandling - i alle kommuner. Vi vil også gerne have flere medlemmer, da vi som en større patient gruppe står stærkere i det politiske arbejde.

Vær med til at sprede kendskab

Alle kan deltage på den ene eller anden måde den 6. marts, her et par tip:

- Del noget information eller video om lymfødeme på dine sociale medier.
- Tag noget informationsmateriale med til din praktiserende læge, din fodterapeut, din frisør eller tandlæge
- Skriv eller ring til din lokale avis og få dem til at skrive om dagen.
- Der er flere grupper på Facebook, hvor man kan deltage i debatten.

Vi har samlet masser af ideer på vores hjemmeside under fanen "Seneste nyt - International Lymfødemedag", og vi vil opdatere løbende samt dele mere på vores sociale medier og i Facebook gruppen.

Pernille Henriksen, bestyrelsen, DALYFO

6D tape

6D tape er kinesiologi tape med greb for effektiv aktivering og mobilisering af vævet samt lymfedrænage. De unikke 6D tape greb gør, at vævet kan mobiliseres i flere dimensioner.

- Unik, nyudviklet kinesiologi tape til fysioterapi og lymfedrænage
- Greb for aktivering og mobilisering af vævet
- Åndbart og vandfast materiale af 100% bomuld
- Hudvenligt og holdbart Stratogel® klæbemiddel
- Særlig velegnet til aktiv og effektiv selvbehandling



Priser inkl. moms

1 rulle á 5 meter: kr. 298,75 / 4 ruller á 5 meter: kr. 997,50 (249,75 per 5 meter)

Fysiodema

YDERLIGERE INFORMATION: INFO@FYSIODEMA.DK
TELEFON 2041 2363 WWW.FYSIODEMA.DK

Til dig med
lymfødeme

Vi har mange
kvalitetsprodukter
som f.eks. linge,
badetøj, tørklæder,
og fodtøj

Klinikker i 5 byer på Sjælland.
25 års erfaring med kompression- og specialløsninger

BandaGisten
Forssling & Co. A/S

Industrivej 1, Sorø tlf: 57 83 41 10
Parkvej 46 D, Næstved tlf: 55 73 41 30
Rådhuspladsen 8, Slagelse tlf: 58 53 14 41
Elmegade 23, Kalundborg tlf: 57 83 41 10
Ahlgade 6 G, Holbæk tlf: 59 44 30 90



Halsø & Rasmussen



- Hoppeøvelserne er mest at trampe på underlaget, eller vi laver lette hop, fortæller Dina Mikkelsen, der har fået lov at låne sit holds træningslokale for at få taget billeder i en ellers coronalukket idrætshal i Lyseng.

Det er bare vildt skægt

Siden august 2019 har Dina Mikkelsen dyrket Jumping Fitness, og det er hun blevet så begejstret for, at hun allerede har meldt sig til holdet næste sæson. Hop gør nemlig en forskel for hendes lymfødeme.

Af Winnie Runstrøm

Dina Mikkelsen fra Højbjerg ved Aarhus har sekundær lymfødeme i venstre ben og på siden af hoften efter operation for livmoderhalskræft. Hun ligger i lymfedrænagemaskine hver dag for at holde lymfedemet nede, og med samme formål dyrker hun også masser af motion hver eneste uge.

- Jeg går powerwalk flere gange om ugen og styrketræner også to-tre gange hver uge, fortæller Dina Mikkelsen. Og siden august er hun nu også hoppet på den populære motionsform, Jumping Fitness, der på hendes hold kaldes Trampolin Fitness.

Får tæsket hele kroppen igennem

- Når jeg hopper, føles det som om, jeg får tæsket hele kroppen igennem. Der er høj musik, høj puls, og det er bare vildt skægt!

En gang om ugen træder hun op på den lille trampolin sammen med et helt hold af andre motionister, der ikke har lymfødeme, men de får hver især det udbytte, de er kommet efter. For Dina Mikkelsen handler det om at være i så god form som muligt i forhold til sygdommen.

- At hoppe er ligesom venepumpeøvelser, det er de samme bevægelser for fødderne, og trampolinhop føles ligeså godt som lymfedrænage. Det kan ikke erstatte min lymfedrænagemaskine derhjemme, men det er helt klart et supplement, siger Dina Mikkelsen, der tydeligt mærker, at hop har en effekt.

Bliver i supergodt humør

- Når jeg hopper så meget, kan jeg mærke, det sætter godt gang i det hele, også tarmsystemet. Det giver også bedre vejrtrækning, som også er godt for at holde lymfedemet nede.

Omvendt oplever Dina Mikkelsen tydeligt konsekvensen af, når hun ikke kan være fysisk aktiv, for eksempel når hun har haft rosen.

- Så kan jeg intet gøre i 10-14 dage, benet hæver op, spænder i huden og bliver mere tungt, fordi det ikke bliver dræneret, og det føles som et betonben. Men når jeg begynder igen på motion, så bliver det lidt efter lidt bedre. For eksempel har jeg heller aldrig hævet ben, når jeg kommer hjem fra Trampolin Fitness.

Motionsformen var helt ny for Dina Mikkelsen, da hun begyndte i august, men den har begejstret hende så meget, at hun fremover ikke vil undvære hverken hop, høj puls eller høj musik.

- Jeg har en vanvittig god træner, vi har det sjovt på hele holdet, og jeg bliver i supergodt humør af det. Jeg får det også fysisk bedre med lymfedemet, så jeg har allerede meldt mig til holdet næste år.

Hop i trampolin er alle tiders motion

Motion på en minitrampolin kan stort set sammenlignes med lymfedrænage. Derfor tøver lymfødem-terapeut Kirsten Hedeager heller ikke med at anbefale sine patienter Jumping Fitness.

Når patienter møder op på Kirsten Hedeagers klinik i Vejle, møder de også synet af en minitrampolin. Den har hun stående som fast inventar for at introducere sine lymfødempatienter til øvelser, der giver rigtig god mening netop for lymfødem.

- Trampolinhop kan noget helt særligt, som patienterne har virkelig stor gavn af, siger Kirsten Hedeager, der er fysioterapeut og eksamineret lymfødemterapeut.

En pumpe til lymfesystemet

Hun sammenligner virkningen af trampolinhop med en form for lymfedrænage, fordi hoppene giver en virkning som en pumpe til hele lymfesystemet.

- Hvis du hopper på et fast underlag, så trækker al lymfevæsken nedad, men når du hopper på trampolin, får væsken et skub opad. På den måde sker der en slags aktiv lymfedrænage, mens man hopper, så væsken kan flyde tilbage i lymfebanerne og videre ud i blodsystemet og ud af kroppen, forklarer Kirsten Hedeager.

Samtidig understøtter trampolinhoppene også selve lymfedrænen gennem både vejrtrækning og kondition, fortæller hun.

- Jo mere kondition, jo dybere vejrtrækning, der sætter gang i hele systemet og understøtter drænen under trampolinhoppene. Så jo mere, man træner, jo bedre kondition, og jo bedre lymfedrænage.

Alle kan være med

Når Kirsten Hedeager er så stor fortaler for hop i trampolin, også kaldet Jumping Fitness, skyldes det ikke mindst, at lymfødempatienter kan have svært ved at få nok bevægelse og flow i lymfesystemet. Og det hjælper øvelser på den lille trampolin med på en nem og effektiv måde.

- Det får sat godt gang i lymfesystemet, specielt også for underlivs- og benlymfødem, men øvelserne har

stor indvirkning på alle, og alle kan være med, uanset mobilitet. Alene at stå og vippe på fødderne er ligesom venepumpeøvelser, endda mere effektiv. Og de, der har svært ved at løbe, kan virkelig få god kondi af trampolinhop. Man kan bare starte stille og roligt og så få mere gang i hoppene efterhånden.

Hop hjemme eller på hold

Kirsten Hedeager har arbejdet som lymfødemterapeut i 25 år, har været formand for Dansk Selskab for Fysioterapeutisk Lymfødembehandling i 20 år, og i 2000 begyndte hun at introducere trampolinhoppene for sine patienter.

- Og de patienter, der selv har anskaffet sig en trampolin til hjemmet, har fortalt, de har været glade for det, men i dag kan man jo også melde sig til et hold med Jumping Fitness, lyder anbefalingen.



Kirsten Hedeager, fysioterapeut og eksamineret lymfødemterapeut, har en minitrampolin stående på sin klinik for at introducere trampolinhop for patienterne.

Om Jumping Fitness

Motionsformen går for at være konditionsfremmende for alle, uanset alder og mobilitet, og for at gavne både lymfesystem, tarmsystem, stofskifte og kredsløb. Samtidig stimuleres og styrkes kroppens muskler og leddenes bevægelighed.

Minitrampolinen, der bruges til Jumping Fitness, adskiller sig fra en almindelig trampolin. Dels er den spændt mere ud, og dels kan der oftest monteres en stang med håndtag til brug for øvelser og balance.

Trampolinens måtte tager 70 % af stødene og er derfor meget blid ved leddene. Uanset om man blot bruger måtten til lette øvelser som at gå på stedet, eller hurtige tempohop, vil der være en positiv effekt for alle, især lymfødempatienter på grund af de naturlige venepumpeøvelser, motionen giver.

Sådan kommer du i gang med Jumping Fitness

Fitnesscentre rundt i landet tilbyder hold med Jumping Fitness, også under navne som Jump Fit eller Trampolin Fitness. Man kan også anskaffe sig en minitrampolin og prøve den hjemme i stuen. En minitrampolin er en god og sjov måde at motionere hjemme på, både udendørs og indendørs. Blot nogle få minutter om dagen er gavnlig for lymfe- og blodsystemet.

Tips for begyndere

- Start stille og roligt og mærk hvordan, dit lymfødem reagerer
- Man behøver ikke at hoppe for at bruge en minitrampolin
- Trampolinen kan bruges med og uden sko
- Forslag til lette begynderøvelser:
 - Stå på én fod ad gangen, hold balancen
 - Gå på stedet
 - Sæt den ene fod frem for den anden, vip frem og tilbage
 - Sæt fødderne adskilt, vip fra side til side
 - Lette hop på stedet
- Man kan se tv imens, eller lytte podcast
- På YouTube er der masser af videoer med øvelser til at komme i gang
- Søg for eksempel på "minitrampolin", "jumping fitness for begynder", eller "rebounder"



Foto: Niels Husted for DGI.

Spring i vandet og dyrk Aqua Jump

Af Winnie Rundstrøm

Har man lyst til at hoppe i badetøjet og bassinet for at dyrke Aqua Jump på en lille minitrampolin under vand, så tilbydes der nu hold flere steder under DGI. En motionsform, der anbefales af lymfødemterapeut Kirsten Hedeager til specielt patienter med lymfødem.

- Al bevægelse i vand er godt, fordi vandet giver en naturlig kompression på kroppen, og det understøtter lymfedrænen under motionen. Under vand bliver kroppen nemlig hele tiden udsat for skub, tryk og stræk både fra vandet og bevægelserne, så alene det at opholde sig i vandet er gavnligt for lymfødempatienter. Aqua Jump er derfor også en effektiv motion, der sætter gang i lymfesystemet, siger Kirsten Hedeager.

Aqua Jump er en udløber af motionsformen Jumping Fitness og blev introduceret i Danmark første gang af DGI i november 2019. Organisationen har endnu ikke en oversigt over, hvilke byer, der tilbyder Aqua Jump, derfor opfordrer DGI til at tage kontakt til den lokale idrætsforening eller svømmehal.

Forsker-uenighed om diagnosen lipødem

I et såkaldt lipødemkonsesus, som 24 europæiske forskere står bag, afvises lipødem nu som diagnose, men en lang række andre, internationale læger og forskere er uenige og fastholder diagnosen.

I begyndelsen af december 2020 modtog bestyrelsen i DALYFO en hastendkaldt invitation til en webinar-konference fra den italienske søsterforening LIO, Lipedema Italia Onlus. Anledningen skyldtes, at 24 europæiske forskere har offentliggjort nye, lægelige retningslinjer for lipødem med den påstand, at der ikke er ødem forbundet med sygdommen.

- Jeg blev forvirret og meget overrasket. For alt det, der var faldet på plads for mig, og alt det jeg havde forstået ved min sygdom, da jeg endelig fandt ud af, jeg havde lipødem, ja, det blev jo pillet helt fra hinanden, fortæller bestyrelsesmedlem, Lene Tofteng Hansen, der på DALYFOS vegne deltog i webinar-konferencen 6. december.

Forskere afviser ødem

Her var der ifølge Lene Hansen skarp kritik blandt læger fra en række europæiske lande, USA og Australien som reaktion på offentliggørelsen af de nye retningslinjer, der blev bragt i det internationale tidsskrift, Lipedema, med de 24 europæiske forskere som afsendere.

I forlængelse af påstanden om, at der ikke er ødem forbundet med sygdommen, opdeler de patientgruppens sygdom i overvægt, psyke og smerter og vil derfor ændre sygdommens navn fra "lipødem" til

"Lipalgia Syndrom". Algia er betegnelse for en smertefuld tilstand. Bekymringen er, at det nye konsesus med nye retningslinjer for sygdommen uden videre får lov at vinde indpas internationalt.

LIO tog derfor initiativ til indkaldelse til konferencen med overskriften "Lipedema - not a closed case".

Læger fremlagde bevis på ødem

- På webinaret slog Dr. Karen Herbst fra USA sammen med en række andre, internationale læger og forskere fast, at en stor del af de 24 forskeres nye konsensus bygger på forkerte fakta. De fremlagde

forskning, der beviser, at der er væske mellem fedtcellerne og fibrosen, som udgør lipødemvævet, og at der dermed er ødem forbundet med sygdommen, fortæller Lene Hansen.

Lægerne og forskerne på konferencen anbefalede derfor lipødempatienter at fortsætte med de velkendte behandlingsformer og besluttede at afvise de nye retningslinjer fra de 24 forskere.

- Lægerne var enige om, at der er brug for meget mere forskning i Lipø-

dem, fordi der i dag er for lidt viden. Målet er fortsat en international konsensus om lipødem, men den skal bygge på en bred forskning og ikke kun på nogle få europæiske forskeres mening, siger Lene Hansen.

LIO vil fortsætte webinar-konferencerne om situationen, et samarbejde, DALYFO fortsat deltager i.



Lene Tofteng Hansen, bestyrelsesmedlem i DALYFO, deltog i webinar-konferencen, "Lipedema - not a closed case".



Vi tager hånd om dig...

Vi taler ikke om service - vi yder den!

BANDAGER
INDLÆG
SUNDHEDSSKO
KOMPRESSIONSPRODUKTER
LINGERI
BADETØJ
BRYSTPROTESER
REJSESTRØMPER
OG MEGET MERE ...

HER FINDER DU BOISENBUTIKKER OG KLINIKKER:

Randers Trangstræde 15 · **Aalborg** Skipper Clements Gade 3
Aarhus M.P. Bruuns Gade 30 · **Viborg** (klinik) Toldboden 1
Vejle (klinik) Sjællandsgade 23A

ruthboisen.dk

fordi vi værner om livskvalitet

boisen



SPECIALBANDAGER.DK A/S
- en strømpe er ikke bare en strømpe

DANMARKS PREMIERE!

Vi kan med stor stolthed præsentere britiske Haddenham's nyeste produkt: *Comfiwave*.

Det er en nat/hvilebandage til personer med let til moderat lymfødem.

Specialbandager.dk er eneforhandler på Comfiwave i Danmark. Vi har testet den grundigt og resultater og tilbagemeldinger fra kunder og behandlere er fremragende.

Comfiwave fås i fem varianter; bla. arm (med og uden handske), underben og lyskestrømpe.





Telefon 44 44 88 50	Mail info@specialbandager.dk	Hjemmeside specialbandager.dk	  
-------------------------------	--	---	---

Adresse Specialbandager.dk A/S Bindeledet 10 2880 Bagsværd	Telefontider Man – ons: 10:00 – 14:00 Torsdag: 10:00 – 14:00 Fredag: 10:00 – 14:00	Åbningstider Man – ons: 10:00 – 16:00 Torsdag: 10:00 – 18:00 Fredag: 10:00 – 15:00
--	--	--



Christine Juul Nielsen, statsautoriseret fysioterapeut, er samtidig suppleant i DALYFOs bestyrelse og med til at planlægge, hvordan fodterapeuter får bedre kendskab til behandling af lymfødem- og lipødempatienter.

Dine fødder er vejen til velvære

Patienter med lymfødem eller lipødem i benene har særlig risiko for problemer med fødderne, men den rette omsorg og pleje af fødderne kan mindske eller helt fjerne årsagen til gener og smerter.

Af Winnie Rundstrøm

Nedgroede negle, ondt under foden, svamp, eller sprækker i huden og infektion. Det er typisk nogle af de gener, lymfødem- og lipødempatienter oplever, der kan gøre det smertefuldt at gå og samtidig sætter store begrænsninger i hverdagen. Men faktisk kan patienter gøre rigtig meget selv for at undgå problemerne.

- Mange er ikke opmærksomme på hvorfor, problemerne opstår, og derfor heller ikke på, hvordan de forebygges. Men det er der masser af råd for, fortæller statsautoriseret fodterapeut Christine Juul Nielsen, der her gennemgår en række af de anbefalinger, hun selv vejleder sine patienter med.

Blød og smidig hud

Først og fremmest fremhæver hun, hvor afgørende det er, at fødderne bliver plejet med creme, fordi hvert eneste skridt belaster huden. Dannes der hård hud, kan den sprække og give adgang til infektioner og udvikling af for eksempel hudlidelsen ”rosen”, som er en velkendt risiko for patienterne.

- Det er derfor meget vigtigt at holde sin hud hel, blød og smidig, så man så vidt muligt undgår hård hud. Lad butikken vejlede i en rigtig god creme og smør fødderne ind hver morgen eller aften. Jeg siger igen og igen til patienterne, at creme er ligeså vigtig som tandbørsten til at forebygge problemer, fortæller Christine Nielsen.

”

”Mange er ikke opmærksomme på hvorfor, fodproblemer opstår, og derfor heller ikke på, hvordan de forebygges. Men det er der masser af råd for”.

Undgå nedgroede negle og ligtorne

Med ødem i fødder og tæer er huden udsat for et tryk indefra, hvilket øger risikoen for, at negle kan bore sig ned i huden. For at undgå dette skal neglene klippes lige over, ikke afrundes, fortæller Christine Nielsen, der også ser uheldige følger af det, hun kalder et dobbelttryk på neglene.

- Hvis skoene ikke er rummelige nok i snuden, bliver tæerne udsat for både det indre tryk og et ydre tryk fra skoen, fordi tæerne vipper op og ned, når vi går. Det kan forværre tilstanden af nedgroede negle og give større smerte i fødderne. Der kan også udvikles ligtorne, selv under en negl, og det gør virkelig ondt. Derfor er det også meget vigtigt at gå med de rigtige sko, lyder anbefalingen.

Lad foden vælge skoen - ikke øjnene

Udover god plads i snuden, er der en række andre hensyn at tage, når der skal vælges sko. Der er nemlig ikke frit valg på alle hylder, hvis man vil forebygge smerter, og her er det klare budskab fra fodterapeuten:

- Lad foden vælge skoen - ikke øjnene. Og vælg omhyggeligt sko efter de forskellige situationer, de skal bruges til. Om det er arbejde, gåture, fest, sport eller hjemmesko, så er det virkelig vigtigt. På den måde minimerer man også risikoen for fodsved og udvikling af svamp ved at skifte sko ofte.

Det gælder ligeså skoens materiale, som ifølge Christine Nielsen gerne skal være åndbar, eksempelvis læder, for at få luft til fødderne og dermed undgå svedige tæer og svamp. Sålen skal være stødabsorberende og fleksibel, så skoen følger fodens naturlige gang, og der skal være plads til, at foden hæver. Derfor er det en god idé at købe sko med velcro eller snøreband, der kan udvide skoen efter behov.

Altid fast hælkappe på sko

Det sidste man skal være opmærksom på ved valg af fodtøj, er, at sko altid skal have en hælkappe.

- En fast hælkappe holder foden på plads, så foden ikke skrider ud over sålen. Det giver nemlig en forkert gang, som igen kan skabe tryk og hård hud, så sommersandaler uden hælkappe for eksempel kan altså gøre skade. Der findes sandaler, der både har hælkappe og aftagelig sål, så det også er muligt at montere sine egne indlæg, fortæller Christine Nielsen og forklarer, hvornår indlæg kan være nødvendige.

Søg hjælp, hvis det gør ondt under foden

- Hvis man får ekstra ondt under foden, en ømhed i forfoden, svangen eller på hæl, kan det skyldes en fejlstilling af foden. For eksempel en nedsunken forfod som følge af ekstra vægt og tryk. Hvis man mærker det, er det vigtigt at opsøge læge, der kan henvise til fysioterapeut eller fodterapeut. Her kan terapeuten vejlede i, hvilke indlæg, der er nødvendige og give øvelser, der styrker fodens bevægelighed, fortæller Christine Nielsen, der selv behandler patienter med ødemer på sin klinik i Aalborg.

- Min rolle er at tage mig af de smerter, patienten kommer med, finde årsagen og udføre mit håndværk. Og så vejleder jeg om al den pleje, de selv kan gøre derhjemme med små tips og tricks.



Før og efter egen pleje med creme.

Mere viden er vigtig

Christine Nielsen er nyligt valgt som suppleant til DALYFOs bestyrelse, hvor de nu arbejder på en plan for, hvordan foreningen kan sikre et endnu bedre kendskab blandt fodterapeuter til de problemer, patienter med lipødem eller lymfødem i ben og fod kan have, og hvordan de bedst vejleder patienterne.

- Det er simpelthen så vigtigt for den her patient-gruppe, for fødderne er hele fundamentet. Jeg kan jo se på mine patienter, hvordan de svæver herfra, når de har fået fodbad og har fået fjernet hård hud og ligtn, siger Christine Nielsen med et generelt råd til patienterne:

- De kan gøre meget selv ved at pleje fødderne rigtigt, men hvis de oplever, det begynder at gøre ondt på foden, skal de ikke tøve med at opsøge læge, fysioterapeut eller fodterapeut, så årsagen kan behandles hurtigt. For den rigtige pleje og omsorg er vigtig for fødderne, de er selve vejen til patientens velvære.



Eksempel på hudlidelsen rosen, som særligt lipødem- og lymfødempatienter har risiko for at få.

Fra patient til patient

Har du en oplevelse, en erfaring, eller en refleksion som lipødem- eller lymfødempatient, du gerne vil dele til inspiration for andre? Så tøv ikke med at ringe eller skrive et par linjer til mig om din idé, så hjælper jeg gerne med at få idéen omsat til et "Fra patient til patient" indlæg. Det kan være en sag, du har kørt i det offentlige system, et anderledes blik på livet med lymfødem, oplevelser relateret til arbejdsliv, familieliv eller fritidsliv, et digt, du har skrevet, et eller flere nyttige tips, eller noget helt, helt andet. Der er frit slag.

Winnie Rundstrøm
Redaktør, Lymfebladet

Vi står stærkere med endnu flere svar

I forbindelse med vores store tilfredsundersøgelse for måltagning og bevilling af kompression har vi allerede fået svar fra 275 patienter med lipødem- eller lymfødem. Det takker vi for.

For at opnå det bedste udgangspunkt skal DALYFO dog modtage mindst 400 svar, både med negative og positive erfaringer. Så hver en stemme er vigtig. Mange svar fra patienterne betyder, at resultaterne bliver så repræsentative som muligt og giver et bedre grundlag for diskussion og forbedring. Dermed står vi stærkere, når vi skal formidle resultaterne og eventuelle krav til forbedringer overfor indkøbere, bandagister, industrien og andre aktører.

Hvordan kan du deltage? Vi har sendt dig en mail med et link, men hvis du har slettet den, eller ikke har opgivet en mail-adresse, så kan du finde linket i vores Facebook gruppe og på vores hjemmeside. Ellers send os en mail på info@dalyfo.dk.

På forhånd mange tak. Bestyrelsen, DALYFO

Vaccine mod COVID-19

Vi har fået flere henvendelser vedrørende sikkerheden ved at blive stukket i armen med lymfødem når der skal vaccineres for COVID-19. Der er oprettet en nyheds sektion på vores hjemmeside www.dalyfo.dk, hvor vi har lagt relevant information op og vil løbende opdatere med både danske og udenlandske anbefalinger henvendt til lymfødempatienter. Du finder linket på forsiden under "Seneste Nyt".

Bestyrelsen, DALYFO

21 tips fra fodterapeuten



Forebyg hård hud og sprækker

1. Brug en god fodcreme én gang om dagen. Det gør huden blød og smidig
2. Smør ikke creme mellem tæerne. Hudsvamp udvikles i varme, fugtige og mørke omgivelser
3. Cremen ødelægger kompressionen, så den skal være helt absorberet, før kompression tages på
4. Hold øje med hård hud. Den kan sprække og medføre risiko for infektion
5. Hård hud og ligtn er tegn på forkert belastning. Søg fodterapeut for behandling og vejledning i fodtøj

Forebyg nedgroede negle

1. Klip tåneglene lige over. Klippes de afrundet, opstår risiko for nedgroede negle og betændelse
2. Hvis nedgroet negl og/eller betændelse, søg behandling hos fodterapeut
3. Sørg for rummelig skosnude, der ikke trykker på tæerne, når du går

Prøv videoøvelser til foden

Få meget mere viden om fodens anatomi, lidelser og behandling på Danske Fodterapeuters hjemmeside, hvor du også finder 10 videoøvelser, der styrker foden, og som du selv kan gøre derhjemme: www.altomfoden.dk/fodoelvelser

Forebyg ømme fødder

1. Tjek dine sko: Tag grundsålerne ud, stil dig på dem. Hvis fødder stikker udover sålen, er skoene for små
2. Vælg forskellige sko til forskellige situationer, arbejde, fest, fritid etc.
3. Hvis der opstår ny ømhed/smerte i fødderne: Søg fodterapeut for at få en fodanalyse og vejledning
4. Ødemet hæmmer bevægeligheden, og øvelser holder derfor fodens led muskler ved lige.

Forebyg udvikling af hudsvamp

1. Vask fødderne dagligt med lunkent vand, så gamle hudceller vaskes væk, eller tag dagligt brusebad
2. Tør fødderne grundigt, især mellem tæerne. Hudsvamp udvikles i varme, fugtige og mørke omgivelser
3. Ved nedsat mobilitet: Klip en strimmel af et gammelt håndklæde, tag fat i begge ender og placer strimlen i mellemrummene af tæerne
4. Undgå at få svedige fødder. Vælg fodtøj af åndbart materiale
5. Vask kompressionsstrømperne dagligt i henhold til producentens instruktioner
6. Bruges strømper udenpå kompression, brug åndbare strømper, eks. bomuld, og skift strømper hver dag
7. Hvis mistanke om hudsvamp, søg læge
8. Apoteket kan vejlede i svampehæmmende og svampedræbende creme



Foto: Danske Fodterapeuter



Else Melgaard plejer sine fødder derhjemme med fodbad og en god creme. - og så lader jeg fodbehandleren om at komme i bund med det hele hver tredje måned, fortæller hun.

Jeg gik derfra på englefødder

Else Melgaard har primær lymfødem i underben og fødder og havde aldrig rigtig tænkt over, at fodpleje kunne forebygge infektioner. Ikke før hun fik sin første fodbehandling og nærmest svævede derfra.

Af Winnie Rundstrøm

I Else Melgaards familie har flere familiemedlemmer gennem nu fire generationer haft primær lymfødem, og hun selv blev født med sygdommen i begge underben og fødder. I dag bruger hun tåkapper i klasse to og kompressionsstrømper i klasse tre, og så passer hun sin professionelle fodbehandling hver tredje måned.

Det har hun gjort i nu 10 år, men før da havde Else Melgaard, der bor i Thisted, imidlertid ikke skænket fodpleje mange tanker, før regionens tilbud om lymfedrænage på sygehuset stoppede.

Hævelser, revner og rosen

- Jeg døjede meget i et par år, indtil jeg fik bevillingen igen. Lymfевæskен hobede sig op, fødderne hævede, så jeg havde svært ved at gå med sko, de klemte og sad ikke, som de skulle, og tit kunne jeg slet ikke have dem på, fortæller Else Melgaard, der fik det værre og værre som følge af hævelserne.

- Jeg fik hård hud på fødderne, hælen begyndte at revne, jeg fik feber og røde pletter, og det stod på i et par ugers tid, indtil min søster fik mig til at søge læge. "Det dér ligner rosen, som vores mor havde", sagde hun. Og så fik jeg konstateret rosen, fortæller Else Melgaard, der kom i behandling med pencillin.

Blev rådet til fodpleje

Men problemerne med fødderne fortsatte, huden sprækkede, hun var plaget af eksem, og rosen vendte tilbage. Til sidst kontaktede Else Melgaard en speciallæge i Vejle, der fik hende overbevist om, hvor vigtigt det er at pleje fødderne, når man har lymfødem og er særlig sårbar for infektioner.

- Jeg havde aldrig rigtig tænkt over, hvor vigtig fodpleje er, eller at det kunne betyde noget for rosen -

ikke før jeg begyndte hos en fodterapeut, fortæller Else Melgaard, der på det tidspunkt var sidst i 40-erne.

Som at komme i himlen

- Det var en rigtig god oplevelse. Hun filede alt den hårde hud væk, mine negle er meget fortykkede, dem behandlede hun også og brugte alle mulige remedier til at ordne mine fødder, fortæller Else Melgaard, der rejste sig fra fodterapeutens stol og følte, hun var kommet i himmelen.

- Det var som om, jeg svævede, som om jeg gik derfra på englefødder. Det var virkelig en lettelse.

Bortset fra et par gange på grund af myggestik, har Else Melgaard siden holdt rosen fra døren, og det skyldes samtidig den vejledning, fodterapeuten gav hende om fodpleje derhjemme, mener hun.

”

- Jeg havde aldrig rigtig tænkt over, hvor vigtig fodpleje er, eller at det kunne betyde noget for rosen - ikke før jeg begyndte hos en fodterapeut.

Fodpleje er med til at styre lymfødemet

- Jeg smører fødderne med en ordentlig creme hver dag, én, der trænger godt ind i huden, inden jeg tager kompressionsstrømper og tåkapper på, fodbad et par gange om ugen med en god fodfil, og så lader jeg fodbehandleren om at komme i bund med det hele hver tredje måned, siger Else Melgaard.

- Jeg sikker på, fodbehandlingen er med til, at jeg kan holde rosen på afstand. Fodpleje kan selvfølgelig ikke stå alene, når man har lymfødem, men det er med til, at det er mig, der styrer lymfødemet, og ikke lymfødemet, der styrer mig, siger Else Melgaard, der stadig ser lige meget frem til sin fodterapi:

- For fødderne føles stadig som nye, hver gang jeg har fået fodbehandling. Det er virkelig dejligt.

3M™ Coban™ 2
2-lags kompressionssystem
Intensiv lymfødeterapi

Lymfødem

Bevar mobiliteten mens ødemet reduceres

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.

3M

**3M a/s
Health Care**

Hannemanns Allé 53
DK-2300 København S
Tlf.: +45 43 48 01 00
www.3mhealthcare.dk

Gentbrug venligst. © 3M Health Care 2011. 3M og Coban er varemærker af 3M

JOBST

Armstrømper i nye farver



JOBST® Elvarex® armstrømper

Spørg efter de flotte farver næste gang du skal have ny strømpe!



Rød



Mørkeblå



Følg os på de sociale medier
og vær med i debatten

Facebook

Officielle DALYFO side

www.facebook.com/dansklymfodemforening

Patientgruppe for lymfødeme

www.facebook.com/groups/Lymfoedem

Patientgruppe for forældre med børn der har lymfødeme

www.facebook.com/groups/Boernmedlymfodem

Patientgruppe for lipødeme

www.facebook.com/groups/lipoedemgruppen.i.dalyfo

Instagram

www.instagram.com/dansklymfodemforening

LinkedIn

www.linkedin.com/company/dansk-lymfodem-forening-dalyfo

DALYFO

Dansk Lymfødeme Forening