



This project has received funding from  
The European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under  
Grant agreement No. 101017562

**Finding Endometriosis using Machine Learning:**

**FEMaLe**

Call/Topic: Digital transformation in Health and Care

Type of action: RIA

**Date: 05.01.2022**

<b>DELIVERABLE NUMBER</b>	D8.1
<b>DELIVERABLE TITLE</b>	Pilot version of MY-ENDO
<b>RESPONSIBLE AUTHOR</b>	AU (P1)
<b>GRANT AGREEMENT No.</b>	101017562
<b>DOCUMENT TYPE</b>	Report
<b>WORKPACKAGE N.   TITLE</b>	8   DIGITAL: self-management program
<b>LEAD CONTRACTOR</b>	YC LAB KFT (P11)
<b>AUTHOR(S)</b>	AU (P1)
<b>CONTRIBUTING PARTNERS</b>	YC LAB KFT (P11)
<b>PLANNED DELIVERY DATE</b>	December 31 <sup>st</sup> , 2021
<b>ACTUAL DELIVERY DATE</b>	January 05 <sup>th</sup> , 2022
<b>DISSEMINATION LEVEL</b>	Public
<b>STATUS</b>	Completed
<b>VERSION</b>	Final version (1.5)
<b>REVIEWED BY</b>	Nemanja Todic (WBS, P14) and Tong Zhu (EQUIP, P3), AU

## Document history

Version	Date <sup>1</sup>	Comment	Author	Status <sup>2</sup>
1.1	04-10-2021	First draft created	AU	Drafted
1.2	01-11-2021	Second draft created, including recommendations from WP participants.	AU	Drafted
1.3	13-12-2021	Third draft prepared for FEMaLe Review Panel.	AU	Drafted
1.4	03-01-2022	Final draft created, based on FEMaLe Review Panel feedback.	AU	Completed
1.5	05-01-2022	Final version ready for submission, quality checked by FEMaLe PMO.	AU	Validated

<sup>1</sup> As per the project's cloud storage or per email date if applicable.

<sup>2</sup> Drafted, completed or validated as per the project's cloud storage or per email date if applicable.



## TABLE OF CONTENTS

DISCLAIMER .....	4
COPYRIGHT NOTICE .....	4
ACKNOWLEDGEMENT .....	4
CITATION.....	4
LEGISLATION .....	4
1. THE DIGITAL VERSION OF MY-ENDO .....	5
2. WRITING THE PATIENT EDUCATION MATERIAL .....	6
3. RECORDING THE GUIDED MEDITATIONS.....	7
4. VIDEO RECORDING OF YOGA EXERCISES.....	9
5. DESIGN, LAYOUT, AND LOGO.....	18
5. DECIDING ON THE SOFTWARE .....	19
6. BUILDING THE DIGITAL PLATFORM.....	21

## Disclaimer

The content of this deliverable does not reflect the official opinion of the European Union. Responsibility for the information and views expressed herein lies entirely with the author(s). All FEMaLe Consortium members are also committed to publish accurate and up to date information and take the greatest care to do so. However, the FEMaLe Consortium members cannot accept liability for any inaccuracies or omissions, nor do they accept liability for any direct, indirect, special, consequential, or other losses or damages of any kind arising out of the use of this information.

## Copyright notice



This work by parties of the FEMaLe Consortium will be licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

## Acknowledgement



The project ‘Finding Endometriosis using Machine Learning’ (FEMaLe) has received funding from the European Union Horizon 2020 programme under grant number 101000640

## Citation

Be so kind as to cite this work as: Finding Endometriosis using Machine Learning, 2022: Pilot version of MY-ENDO – Update FEMaLe Consortium under the supervision of the Project's Coordinator.

## Legislation

Legislation H2020 Framework Programme – Regulation (EU) No 1291/2013 of the European Parliament and of the Council of 11 December 2013 establishing Horizon 2020 - The Framework Programme for Research and Innovation (2014-2020) (OJ 347, 20.12.2013, p. 104).

Euratom Research and Training Programme (2014-2018) – Council Regulation (Euratom) No 1314/2013 of 16 December 2013 on the Research and Training Programme of the European Atomic Energy Community (2014-2018) complementing the Horizon 2020 – The Framework Programme for Research and Innovation (OJ L 347, 20.12.2013, p. 948).

H2020 Specific Programme – Council Decision 2013/743/EU of 3 December 2013 establishing the Specific Programme Implementing Horizon 2020 - The Framework Programme for Research and Innovation (2014-2020) (OJ L 347, 20.12.2013, p. 965).

Rules for Participation (RfP) – Regulation (EU) No 1290/2013 of the European Parliament and of the Council of 11 of December 2013 laying down the rules for the participation and dissemination in Horizon 2020 – the Framework Programme for Research and Innovation (2014-2020) (OJ L 347, 20.12.2013, p.81).

Financial Regulation (FR) – Regulation (EC, Euratom) No 966/2012 of the European Parliament and of the Council of 25 October 2012 on the financial rules applicable to the general budget of the European Union (OJ L 298, 26.10.2012, p.1).

Rules of Application (RAP) – Commission Regulation (EC, Euratom) No 1268/2012 of 29 October 2012 on the rules of application of l Regulation (EC, Euratom) No 966/2012 of the European Parliament and of the Council on the financial rules applicable to the general budget of the Union (OJ L 298, 26.10.2012, p.1).





## 1. THE DIGITAL VERSION OF MY-ENDO

The first objective in WP8 is - by teaching patients how to manage and reduce the negative physical, psychological, and social symptoms of endometriosis and by encouraging new skills acquisition and adaptive behavior changes - to prevent the development of chronic pain problems and ultimately improve the overall quality of life in patients with endometriosis. Therefore, the aim is to develop a digital version of MY-ENDO, which is a mindfulness- and acceptance-based endometriosis management program.

This report will describe the six steps in the development of the online modules for the digital MY-ENDO program and the preliminary pilot- and feasibility testing.

The effects of the program on endometriosis-related quality of life, pain, depression, anxiety, and other outcomes will be further examined in a 3-armed randomized controlled trial also examining the important question of whether a self-guided version of MY-ENDO digital is as effective as a therapist-guided version of MY-ENDO digital and if they are both superior to medical treatment as usual (wait-list). In a parallel process, the program will be translated into English and Hungarian.

## **2. WRITING THE PATIENT EDUCATION MATERIAL**

To develop a validated digital version of MY-ENDO, we have started by describing in detail the content and materials of all ten modules. This “manual” has been reviewed by a psychologist and mindfulness expert and appropriate corrections have been made.

The manual describes the “introduction” to the program and the ten sessions called:

1. Endometriosis
2. Pain
3. Stress
4. Thoughts and feelings
5. Grief and meaninglessness
6. Everyday life and relationships
7. Health, diet, and exercise
8. Identity, meaning, and values
9. Values-based action
10. A good life with endometriosis

All sessions include a section called:

- Knowledge about ....
- How to manage/cope with ...
- Worksheets
- Exercises:
  - Mindfulness meditations
  - Mindful yoga exercises

### 3. RECORDING THE GUIDED MEDITATIONS

The guided mindfulness meditations for all 10 sessions have been recorded. They are divided into five categories called: Body, Breathing, Mind, Nature, and Compassion.

#### Body

##### KROP



Kropsscanning og afspænding

00:00 / 26:07



En kort kropsscanning (med indledning).m

00:00 / 05:20



Ansigtsscanning (med indledning)

00:00 / 05:04



Fra tænkning til sansning

00:00 / 04:43

#### Breathing

##### ÅNEDRÆT



Nærvær på det normale åndedræt

00:00 / 11:29



Det fuldkomne åndedræt

00:00 / 03:16



Pauserne i åndedrættet

00:00 / 04:48



Mindfulnessmeditation med fokus på ånded

00:00 / 16:00



Stemplet

00:00 / 11:09



Stemplet - 4 gange i minuttet

00:00 / 10:08

## Mind

### SIND



Tanker som svævende skyer



00:00 / 02:11



Transportbåndet



00:00 / 02:56



Defusion



00:42 / 10:13



Det kloge vise sind



00:00 / 04:32

## Nature

### NATUR



1. Afslapning gennem naturens lyde



00:00 / 04:29



2. Fokuseringsøvelse



00:00 / 04:01



3. Gående meditation



00:00 / 04:28



4. Meditation ved solopgang og solnedgan



00:00 / 04:01



5. Meditation på uendeligheden



00:00 / 03:11

## Compassion

### HJERTE



Hjertefokus, hjerteåndedræt, hjertefølel



00:00 / 03:10



Hjertet - sutrameditation



00:00 / 18:08



Hymne til kærligheden



00:00 / 02:50



Hymne til livet



00:00 / 02:20



Meditation på taknemmelighed



00:00 / 09:00

## 4. VIDEO RECORDING OF YOGA EXERCISES

The guided video recordings for all 10 sessions comprise two yoga introductions, 25 individual exercises, and three yoga series.

All videos are stored in both high and lower resolution to accommodate potential challenges with the internet connection in different geographical areas.

To facilitate an earlier impact, we have started the transcribing and translation of all yoga exercises into English and Hungarian in a parallel process. The yoga videos will be feasibility tested and culturally validated in the UK and Hungary before the final translation of the program.

### Yoga introductions



Introduktion til RO-øvelserne (nr 8-25)  
27 minutes ago



introduktion til Solhilsen  
26 minutes ago



Individual yoga exercises 0-25



0 Solhilsen (1)  
5 days ago



1+2 Hænderne til hjertet og himlen  
3 days ago



3 Hænderne til fødderne  
3 days ago



4 Rytteren  
3 days ago

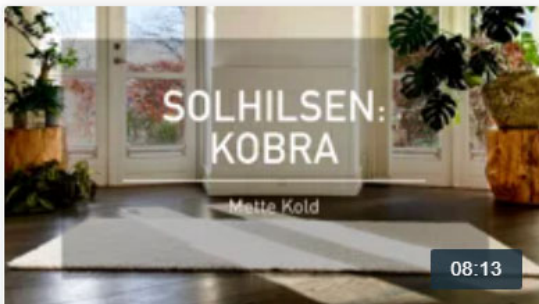




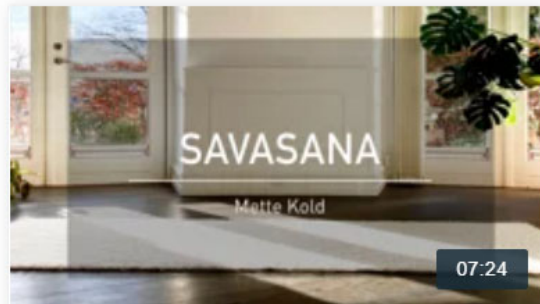
5 Hunden  
3 days ago



6 Otte lemmer øvelsen  
3 days ago



7 Kobra  
3 days ago



8 Savasana  
3 days ago



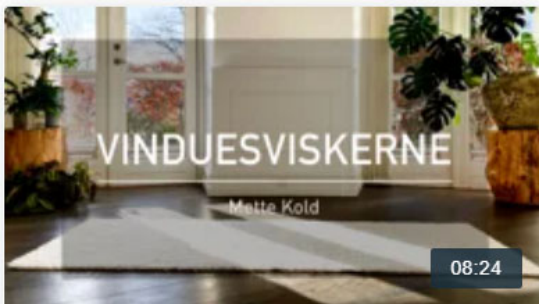




8b Savasana på bold  
3 days ago



9 Rygliggende sommerfugl  
3 days ago



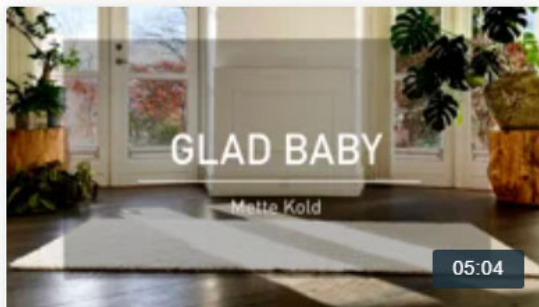
10 Vinduesviskerne  
3 days ago



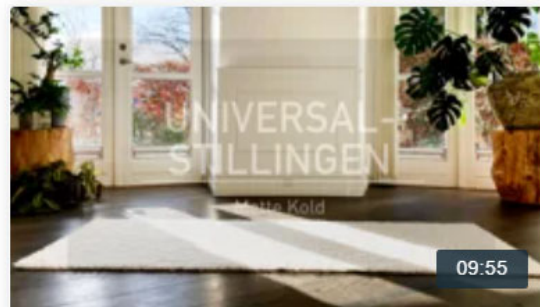
11 Knæ til bryst  
3 days ago



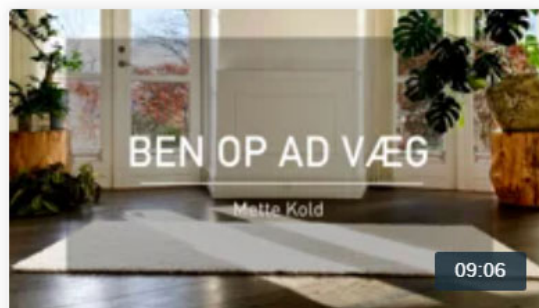




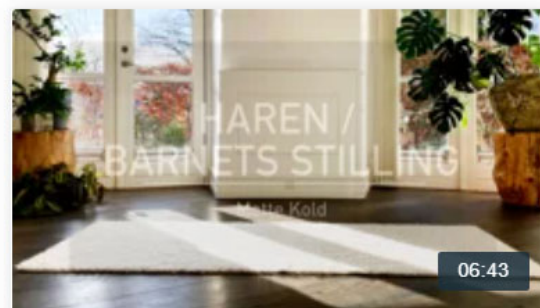
12 Glad baby  
3 days ago



13 Universalstilling  
3 days ago

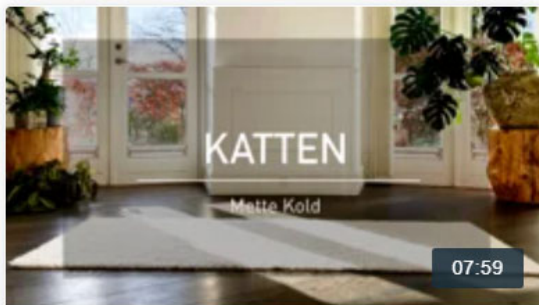


14 Ben op ad væg  
3 days ago

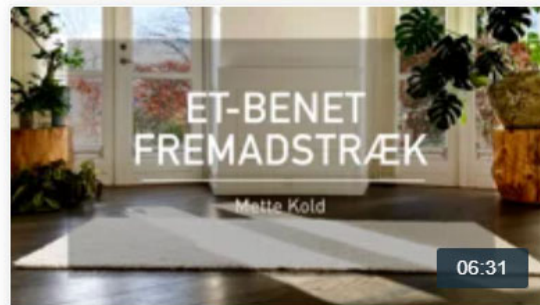


15 Haren  
3 days ago

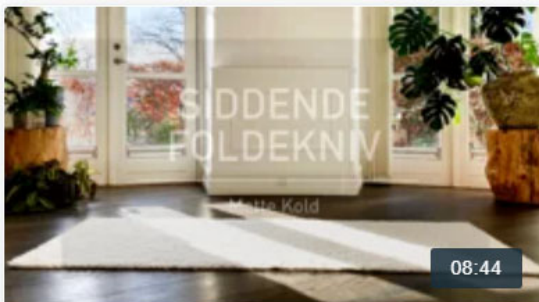




16+17 Katten og sidelæns kat  
3 days ago



18 Et-benet fremadstræk  
3 days ago



19 Siddende foldekniv  
3 days ago



20 Spredt benstrækning  
3 days ago

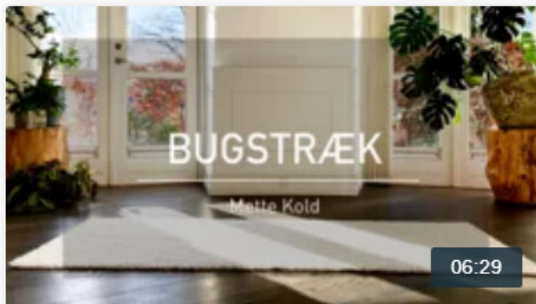




21 Foroverbøjning  
3 days ago



22 Den der løser knuderne  
3 days ago

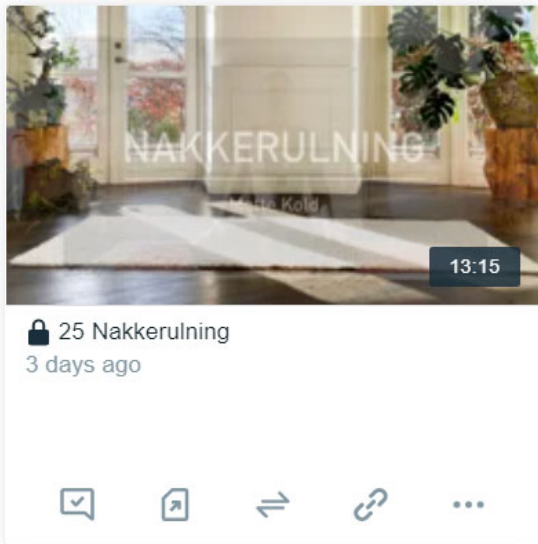


23 Bugstræk  
3 days ago

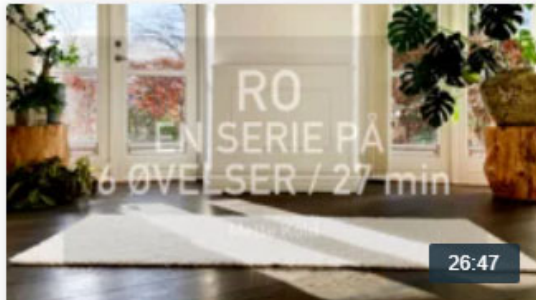


24 Duen  
3 days ago





Yoga series



RO\_8+16+3+15+13 som en serie  
a day ago



RO og LET AKTIVERING\_8+16+17+3+4+5+...  
a day ago



HOFTER & UNDERLIV\_8+9+11+18+20+13  
an hour ago



## 5. DESIGN, LAYOUT, AND LOGO

Together with a graphics designer (EQUIP, P3), we have agreed on the design, layout, colors, and logo for MY-ENDO. The thoughts behind the color and logo are to signal at the same time something feminine, warm, and natural as well as modern.



**Roboto Slab**  
Medium

Roboto Slab  
Light



5F8D92



F4EDDE



F0E9D7



## 5. DECIDING ON THE SOFTWARE

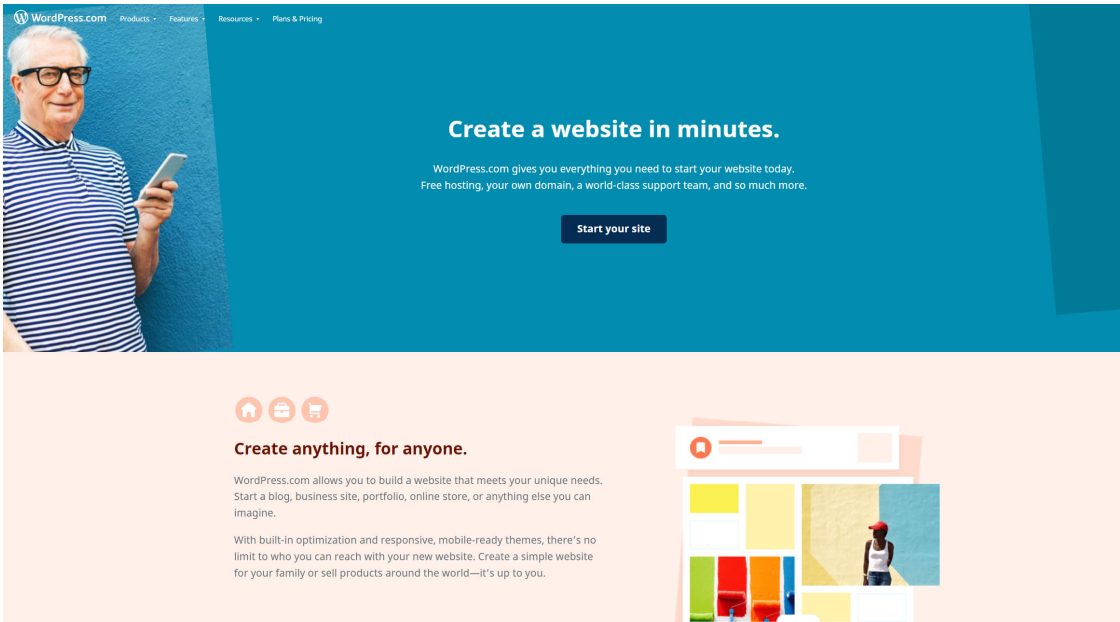
Originally, the plan was to build the MY-ENDO platform from the bottom up. Therefore, we took time to research the structure of many different mindfulness apps on the market to gain knowledge on what works well and why, as well as what aspects do not work well in practice.

This resulted in a much more sustainable solution where we decided to use an already existing software that can accommodate all the different solutions needed to run the digital program.

The Danish Endometriosis Patient association has agreed to help co-create the software, and a plan for the building of the infrastructure of the program was made.

The different software used for the digital program is called:

- WordPress
- Learndash
- Vimeo



The image shows a screenshot of the WordPress.com website. The top navigation bar includes the WordPress logo and links for Products, Features, Resources, and Plans & Pricing. The main content area features a large blue background with a photo of an older man in a striped shirt holding a smartphone. The headline reads "Create a website in minutes." Below this, a sub-headline states: "WordPress.com gives you everything you need to start your website today. Free hosting, your own domain, a world-class support team, and so much more." A prominent "Start your site" button is centered below the text. The bottom section of the page has a light orange background and is titled "Create anything, for anyone." It includes a paragraph: "WordPress.com allows you to build a website that meets your unique needs. Start a blog, business site, portfolio, online store, or anything else you can imagine." Another paragraph follows: "With built-in optimization and responsive, mobile-ready themes, there's no limit to who you can reach with your new website. Create a simple website for your family or sell products around the world—it's up to you." To the right of this text is a graphic showing a grid of colorful website layout templates.



LearnDash

Features Pricing Case Studies Add-ons Demo **Get LearnDash**

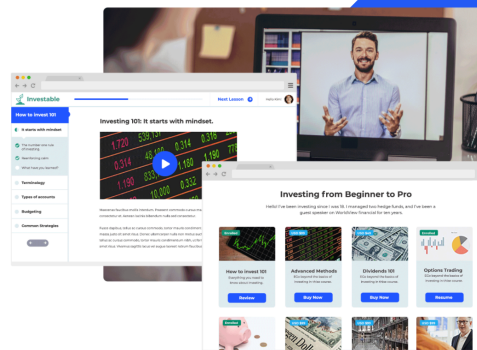
**NEW!** Dynamic Achievements Has Arrived! - [Check It Out](#)

## Your online course deserves the best!

The only WordPress LMS created by e-learning experts.

[Demo](#) [Pricing](#)

**AWARD WINNING**  
**Capterra Top 20 Training Software Winner**  
The only WordPress LMS on the list!



LEARNDASH IS TRUSTED BY BIG NAMES LIKE



TONY ROBBINS



**vimeo** Manage Videos Resources Features Watch Upgrade

You've used 65% of your 20GB weekly storage limit. [Get more storage](#)

Search videos, people, and more

Myendo

Videos > Yogavideoer lav opløsning

0 Solhilsen (1) 6 days ago

1+2 Hænderne til hjertet og himlen 4 days ago

3 Hænderne til fødderne 4 days ago

4 Rytteren 4 days ago

5 Hunden 4 days ago

6 Otte lemmer øvelsen 4 days ago

7 Kobra 4 days ago

8 Savasana 4 days ago

Vimeo Business 5TB total storage and powerful marketing tools. [Upgrade](#)

Quota 1308 of 20GB [Upgrade](#)



## 6. BUILDING THE DIGITAL PLATFORM

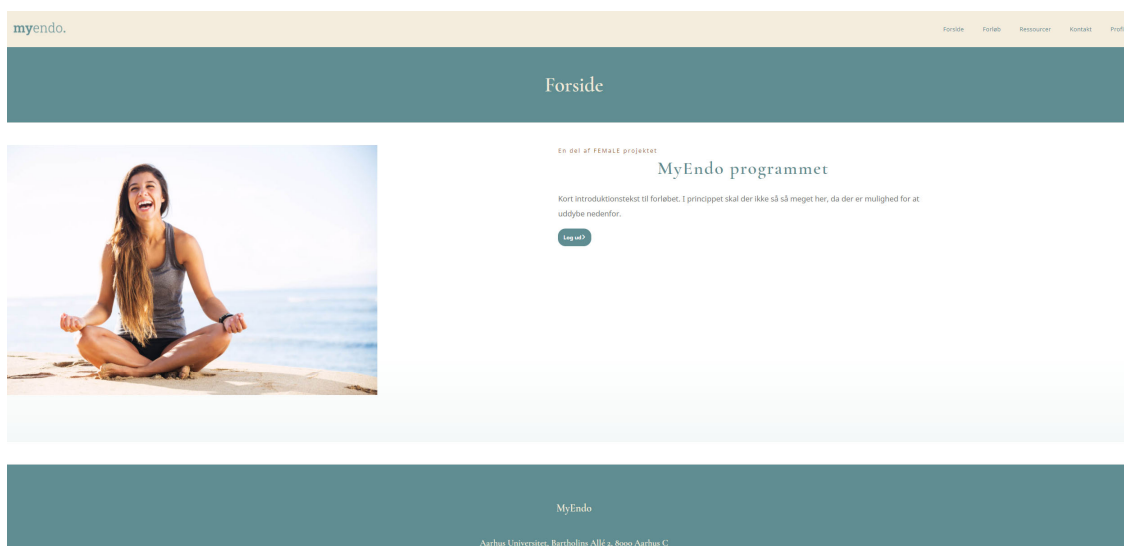
The platform is set up in WordPress and the program modules are built up as e-learning modules in Learndash, which is a WordPress LMS Plugin.

The patient education materials and guided mindfulness meditations are placed directly in Learndash, but the yoga videos are stored on Vimeo and linked from here to the program.

While setting up the program there has been an ongoing review of the layout, graphics, and user-friendliness by a mindfulness expert, a graphical designer, and multiple endometriosis patients.

This feasibility pilot testing allows us to get continuous feedback on the program and to perform corrections and adjustments already at an early stage.


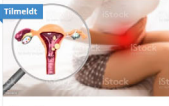










### Frontpage



## Session page

myendo. Forside Forløb Ressourcer Kontakt Profil

# Forløb

 <p>Tilmeldt</p> <p>Start: INTRODUKTION</p> <p>Se mere...</p> <p>0% FULDFØRT</p>	 <p>Tilmeldt</p> <p>Session 1: ENDOMETRIOSE</p> <p>Se mere...</p> <p>0% FULDFØRT</p>	 <p>Tilmeldt</p> <p>Session 2: SMERTER</p> <p>Start</p> <p>0% FULDFØRT</p>
 <p>Tilmeldt</p> <p>Session 3: STRESS</p> <p>Se mere...</p> <p>0% FULDFØRT</p>	 <p>Tilmeldt</p> <p>Session 4: TANKER OG FØLELSER</p> <p>Se mere...</p> <p>0% FULDFØRT</p>	 <p>Tilmeldt</p> <p>Session 5: SORG OG MENINGSLØSHED</p> <p>Se mere...</p> <p>0% FULDFØRT</p>
 <p>Tilmeldt</p> <p>Session 6: HVERDAG OG RELATIONER</p> <p>Se mere...</p> <p>0% FULDFØRT</p>	 <p>Tilmeldt</p> <p>Session 7: SUNDHED, KOST OG MOTION</p> <p>Se mere...</p> <p>0% FULDFØRT</p>	 <p>Tilmeldt</p> <p>Session 8: IDENTITET, MENING OG VÆRDIER</p> <p>Se mere...</p> <p>0% FULDFØRT</p>
 <p>Tilmeldt</p> <p>Session 9: VÆRDI-BASERET HANDLING</p> <p>Se mere...</p> <p>0% FULDFØRT</p>	 <p>Tilmeldt</p> <p>Session 10: ET GODT LIV MED ENDOMETRIOSE</p> <p>Se mere...</p> <p>0% FULDFØRT</p>	 <p>Tilmeldt</p> <p>REDSKABSKASSEN</p> <p>Se mere...</p> <p>0% FULDFØRT</p>

## Session example: Endometriosis

### Session 1: ENDOMETRIOSE



### Session 1: ENDOMETRIOSE

Her er indhold til første forløb. Når første lektion springer direkte ud i beskrivelsen af endometriose, kunne dette intro-tekstfelt måske bruges til at præsentere sessionen overordnet og forklare deltageren hvad hun kan forvente og lidt om, hvordan sessionen er opbygget.

Det kunne også være relevant at forklare hvordan sessionen skal gennemføres, og at man skal huske at markere som "gennemført" for at komme videre.

#### Kursus indhold

▼ Udvid alle

- Kort om endometriose  
 8 Emner ▼ Udvid
- Arbejdsark - endometriose  
 1 Emne ▼ Udvid
- Håndtering af endometriose  
 2 Emner ▼ Udvid
- Praktiske øvelser  
 3 Emner ▼ Udvid

## Kort om endometriose

Session 1: ENDOMETRIOSE > Kort om endometriose

1 GANG

LEKTION PROGRESSION

0% FULDFØRT

### Lektion indhold

0% COMPLETE | 0/8 Steps

- Hvad er endometriose?
- Hvordan udvikles endometriose?
- Hvor sidder endometriosen?
- Hvilke symptomer kan endometriose medføre?
- Hvordan stilles diagnosen?
- Den diagnostiske forsinkelse
- Traditionel behandling
- Supplerende behandlinger

Marker som færdig ✓

Tilbage til Kursus

Næste Lektion >

## Hvad er endometriose?

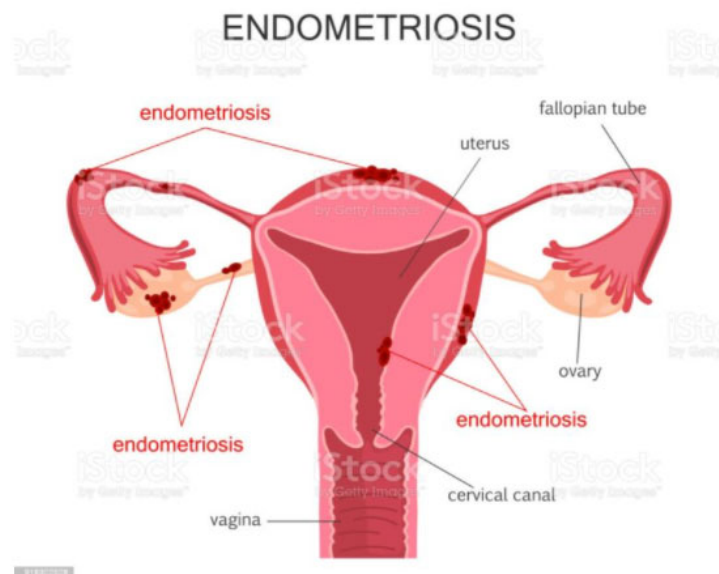
Session 1: ENDOMETRIOSE > Kort om endometriose > Hvad er endometriose?

I GANG

LEKTION PROGRESSION

0% FULDFØRT

Endometriose er en kronisk underlivssygdom, hvor væv, der ligner livmoderslimhinde har sat sig uden for livmoderen i bughulen. Det kan sidde på bugvæggen og omkring organerne i bughulen og i svære tilfælde kan det vokse ind i bugvæggen eller organerne.



Sygdommen rammer 5-10% af kvinderne i den fødedygtige alder, hvoraf nogle kvinder er helt uden symptomer, imens andre kan opleve milde til svære symptomer. Det sker ved at endometriosevævet bløder, og der skabes inflammation, arvæv, og en risiko for sammenvoksninger imellem organerne. Det kan føre til stærke menstruationssmerter, kroniske underlivssmerter, fertilitetsproblemer, nedsat livskvalitet og nedsat arbejdsevne. Endometriose er ikke livstruende, men mange kvinder oplever sygdommen som invaliderende på grund af dens symptomer og følgevirkninger.

Tilbage til Lektion

Marker som færdig ✓

## Hvordan udvikles endometriose?

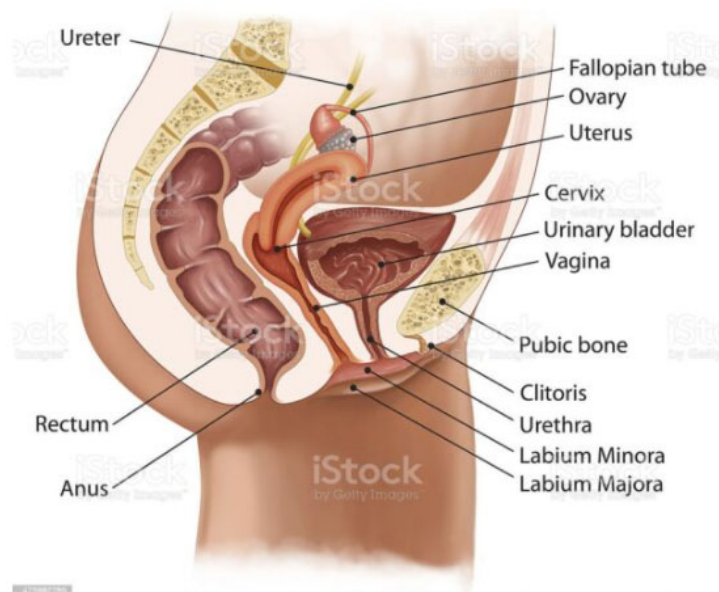
Session 1: ENDOMETRIOSE > Kort om endometriose > Hvordan udvikles endometriose?

I GANG

LEKTION PROGRESSION

12% FULDFØRT

Nedenfor ser du et billede af en kvindes bughule set fra siden. Bughulen er det hulrum, der strækker sig fra bækkenet og op til mellemgulvet, og som er fyldt ud med tarmene. I bughulen finder vi æggestokkene, æggelederne og livmoderen, som er forbundet ned til skeden, og foran livmoderen ses blæren. Det er oftest i bughulen vi finder endometriosen, men i meget sjældne tilfælde ses den også udenfor bughulen, f.eks. på lungerne.

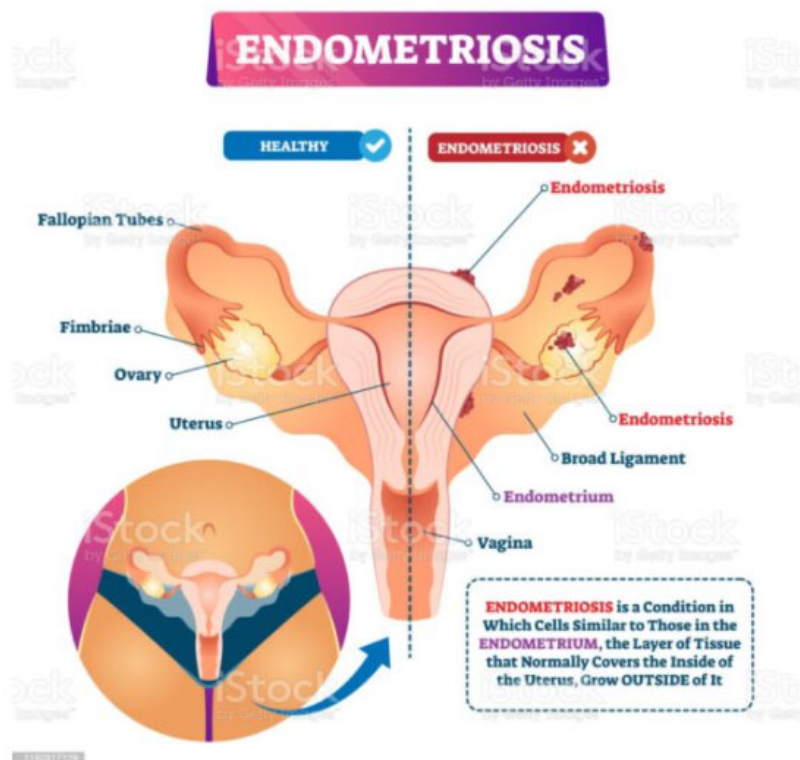


medical illustration for the cross-section of female urinary system

Inde i livmoderen sidder livmoderslimhinden, som er afgørende for forståelsen af endometriose. Det, som giver kvinden sin menstruationsblødning, er nemlig, når livmoderslimhinden i livmoderen udstødes. Når det sker, bløder livmoderslimhinden inde i livmoderen, hvor langt den største del af blodet løber ud gennem skeden, som vi kender det fra menstruation. Hos 3 ud af 4 kvinder sker der dog også det, at der løber en lille smule blod baglæns ud gennem æggelederne og ud i bughulen. Dette kaldes baglæns eller *retrograd menstruation*, og er helt normalt. Med blodet følger små stykker af livmoderslimhinden fra livmoderen.

Der findes forskellige teorier om, hvorfor endometriose opstår, og ikke én teori alene kan forklare alle tilfælde af endometriose. Der bliver derfor stadig forsket i årsagerne til sygdommen. De fleste tilfælde kan dog forklares ved den baglæns menstruation gennem æggelederne ud i bughulen. Her kan de små stykker slimhinde, der følger med blodet, sætte sig fast på bughulens væg eller på organerne.





I begyndelsen ligner vævet nogle små klare pletter, der næsten ikke kan ses. Hos nogle kvinder, men ikke hos andre – og man ved ikke hvorfor – udvikler vævet sig til endometriose ved at der vokser blodkar ind i slimhinden, som derfor skifter farve til røde pletter. Blodårerne gør vævet aktivt, og det begynder at opføre sig på samme måde som vævet inde i livmoderen. Det betyder, at det bløder og giver menstruation ud i bughulen, hvilket skaber en betændelseslignende tilstand, og får kroppens immunsystem til at reagere. Vævet omkring endometriosen forsøger så at indkapsle området, så blodet ikke længere kan løbe derfra, og det får endometriosevævet til at skifte farve igen og blive til sorte pletter på grund af det størknede blod. Kroppens immunreaktion medfører så, at der langsomt udvikler sig arvæv omkring endometriosevævet, som så skifter farve til hvid, og der vil i mange tilfælde opstå sammenvoksninger imellem organerne.

Det er ikke endometriosen i sig selv, som er problemet, men de symptomer som endometriosen medfører. Et tidligt stadie af endometriose er helt almindeligt og ikke sygeligt og det vil kunne findes hos ca. 20 % af alle kvinder, uden der ses problemer med smerter eller barnløshed. Men i andre tilfælde medfører det store smerteproblemer. Dette kan skyldes, at endometriose hos nogen kan medføre en reaktion i nerverne omkring endometriosevævet, og nerverne så kan udløse reflekser i andre organer. I nogle tilfælde vil vævet også begynde at vokse og udløse betændelsesreaktioner.

## Endometriose og immunforsvaret

Vi kender kun lidt til den mulige sammenhæng mellem immunforsvaret og udviklingen af endometriose, og vi ved fortsat ikke, hvorfor vævet medfører disse immunreaktioner, og hvorfor det udvikler sig til en sygdom hos nogle piger og kvinder og ikke hos andre. Man mener, at det måske kan hænge sammen med den lokale betændelsestilstand, også kaldet *inflammation*, som vævet udløser ved blødningerne i bughulen. Som regel er inflammation en nyttig reaktion i kroppen, der holder os fri for betændelser og infektioner, og som reparerer skader. Men ved endometriose forsvinder inflammationen ikke igen, og endometriose bliver derfor også betegnet som en kronisk inflammationstilstand. Man forsøger derfor gennem hormonel behandling af endometriose at mindske blødningerne, så man kun sjældent eller slet ikke har menstruation.



Der er også studier, som tyder på, at der sker ændringer i det lokale immunforsvar i den nederste del af bughulen omkring livmoderen. Her har man fundet ændringer hos kvinder med endometriose, som kan medføre, at endometrioseceller ikke bortskaffes og ødelægges på samme måde som det ville foregå under normale omstændigheder. Det kan give endometriosevævet bedre mulighed for at udvikle sig. Der er dog ikke meget, der tyder på at endometriose er forbundet med en generel svækkelse af immunforsvaret. Det ser for eksempel ikke ud til, at kvinder med endometriose oftere rammes af forkølelse og influenza end andre kvinder. Endometriose kan dog indirekte være forbundet med mere sygdom, da langvarig stress, psykisk belastning som følge af smerter eller barnløshed, hospitalsindlæggelser og manglende søvn kan belaste kroppen, så sygdom lettere kan opstå.





## Hvor sidder endometriosen?

Session 1: ENDOMETRIOSE > Kort om endometriose > Hvor sidder endometriosen?

1 GANG

LEKTION PROGRESSION

25% FULDFØRT

Hos langt de fleste kvinder med endometriose sidder endometriosevævet nede i den dybeste del af bughulen i området mellem livmoderhalsen, skeden og endetarmen og tæt på livmoderen, æggelejerne og æggestokkene. Det skyldes sandsynligvis, at den baglæns menstruation ved tyngdekraftens hjælp samler sig her. Endometriosen lægger sig oftest på overfladen, men hos nogle kvinder kan det vokse ind i bughinden eller organerne. Det kan vokse gennem skedevæggen, hvor det vil kunne ses i forbindelse med en gynækologisk undersøgelse, eller det kan vokse ind i tarmen og medføre smerter og blødning ved afføring – særlig under menstruation. I nogle tilfælde vil det også medføre, at afføring kan have svært ved at passere. Når endometriose sidder på æggestokkene, kan det udvikle sig til en blodfyldt cyste, og på blæren kan sygdommen give fornemmelse af blærebetændelse i forbindelse med menstruation.



medical illustration for the cross-section of female urinary system

< Forrige Emne

Tilbage til Lektion

Marker som færdig ✓

## Hvilke symptomer kan endometriose medføre?

Session 1: ENDOMETRIOSE > Kort om endometriose > Hvilke symptomer kan endometriose medføre?

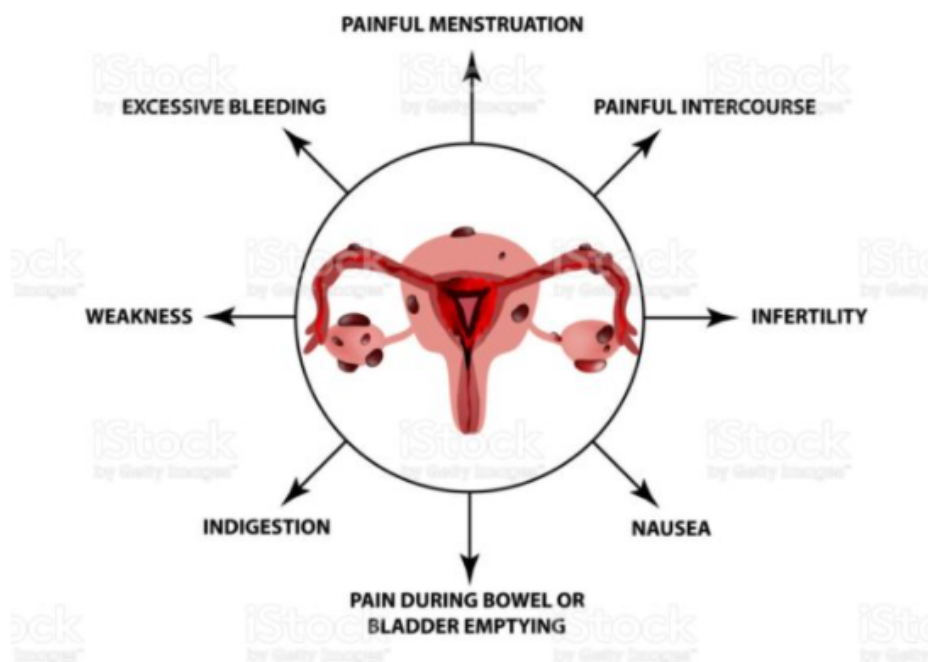
I GANG

LEKTION PROGRESSION

37% FULDFØRT

For langt de fleste kvinder opleves symptomerne på endometriose ikke før menstruation og for mange stopper symptomerne, når kvinden går i overgangsalderen. For enkelte fortsætter problemerne desværre også efter overgangsalderen, hvilket kan skyldes en sensibilisering af nervesystemet. Denne problematik vil du lære meget mere om i den næste session (uge 2). Der er ikke altid sammenhæng mellem sværhedsgraden af endometriose og de symptomer, der opleves. Nogle kvinder med moderat til svær endometriose har måske slet ikke oplevet symptomer i nogen særlig grad, men får stillet diagnosen ved et tilfælde i forbindelse med en operation af andre årsager eller i forbindelse med, at de er i behandling for barnløshed. Omvendt kan andre kvinder have mange smertesymptomer, selvom de har en meget mild grad af endometriose.

## SYMPTOMS OF ENDOMETRIOSIS



## *Almindelige menstruationssmerter*

Smerter under menstruation skyldes sammentrækninger i livmoderens muskulatur. De opstår som følge af hormonelle forandringer i dagene op til menstruationens start. Smerterne vare typisk 2-3 dage og er ubehagelige for de fleste. De hormonelle forandringer kan hos nogle kvinder også medføre kvalme, opkast, diarré og hovedpine under menstruationen.

Menstruationssmerter er helt normale og er i sig selv ikke et tegn på endometriose. De fleste kvinder med endometriose fortæller, at de har haft kraftige menstruationssmerter i teenageårene, men at smerterne er svære at skelne fra menstruationssmerterne hos kvinder uden endometriose, da det netop er normalt at have menstruationssmerter i let til moderat grad.



## *Underlivssmerter*

Et af de mest hyppige symptomer ved endometriose er underlivssmerter. I starten er der tale om stærke menstruationssmerter, men efterhånden begynder flere at få ondt også imellem menstruationerne. Det kan dreje sig om uspecifikke underlivssmerter eller det kan være mere specifikke symptomer som smerter ved samleje, smerter ved vandladning eller smerter ved afføring. Mange kvinder udvikler derudover smertefulde muskelspændinger i underlivet, som en konsekvens af de andre smerter. Smerterne ved endometriose skyldes forskellige faktorer blandt andet blødning i bughulen og sammenvoksninger imellem organer, men derudover sker der også en påvirkning af nerverne i området i bughulen, som kan medføre smerte. Smertemekanismerne ved endometriose vil du blive klogere på i forløbets næste session (Uge 2).

## *Mave-tarm-problemer*

Mange kvinder med endometriose oplever at have mave-tarm-problemer. Det kan dreje sig om mavesmerter, oppustethed, øget luftafgang, diarre, forstoppelse og smerter ved afføring. Mange af symptomerne ligner symptomer på irriteret tyktarm (IBS) og det store sammenfald i symptomer imellem de to sygdomme kan gøre det vanskeligt at skille dem ad, både for kvinden selv og for fagpersoner. Det kan være årsagen til, at så mange kvinder med endometriose i første omgang enten fejldiagnosticeres eller diagnosticeres meget sent.

Nyere forskning tyder på, at endometriose netop kan være årsag til mave-tarm-problemer. Det skyldes, at endometriosevævet kan påvirke og ændre nervesystemet i bughulen, som så udløser reflekser der påvirker tarmens funktion og smertetærskel. Et dansk studie har vist, at kvinder med endometriose har 5 gange større risiko for at opfylde diagnosekriterierne for IBS end kvinder uden endometriose, samt at forekomsten af mave-tarm-problemer er uafhængig af, hvor endometriosen sidder placeret. Det kan være svært at skelne imellem endometriose-relaterede mave-tarm-problemer og IBS-relaterede mave-tarm-problemer, og i virkeligheden er det måske to sider af samme sag. Så hvis du lider af endometriose og oplever generende mave-tarm-problemer, kan en ændring i kost og livsstil være af afgørende betydning for en generel bedring af dine symptomer og din livskvalitet. Du vil få mulighed for at fordybe dig mere i endometriose-venlig kost, motion og sundhed lidt senere i forløbet (uge 6).



## *Fertilitetsproblemer*

Ufrivillig barnløshed er en hyppig følgevirkning af endometriose. Barnløsheden skyldes ikke kun, at sædceller og æg ikke kan komme i kontakt med hinanden på grund af sammenvoksninger, men også at endometriosevævet udskiller stoffer, som gør det svært for sædcellen at befrugte ægget og svært for et eventuelt befrugtet æg at sætte sig fast.



## Træthed

De fleste piger og kvinder med endometriose oplever ud over smerter en udpræget træthed og manglende energi i hverdagen. Træthed og udmattelse er karakteristisk for kroniske sygdomme i bughulens indre organer og kan skyldes dårlig søvnkvalitet udløst af smerterne. Alligevel oplever nogen, at trætheden og udmattelsen varer ved på trods af, at smertesymptomerne bedres.

Et stort dansk studie har vist, at det at føle sig træt og udmattet er den største risikofaktor for dårlig arbejdsevne blandt kvinder med endometriose – endda en større risikofaktor end smerter. Andre studier har vist, at det er endometriosen i sig selv, og ikke symptomerne ved sygdommen, der er associeret med træthed og udmattelse.

Der er fundet en sammenhæng imellem træthed og udmattelse hos kvinder med endometriose og vanskeligheder ved at falde i søvn, smerter, depression og arbejdsrelateret stress. Man ved endnu ikke meget om, hvad trætheden og udmattelsen ved endometriose skyldes. Nogle forskere peger på, at den kroniske inflammation, som skabes af baglæns menstruation og den tilsvarende aktivering af immunsystemet, kan være en del af forklaringen sammen med bl.a. forhøjet og for nogle endda kronisk forhøjet stress-niveau.

Når man er træt og sover dårligt, sker der ofte det, at tankerne begynder at køre rundt i hovedet. Det kan ende med at blive en ond spiral, hvor tanker og bekymringer om ikke at kunne sove fører til mere uro og søvnløshed. Til sidst kan kampen for at falde i søvn blive selve problemet. De forskellige mindfulness- og accept-teknikker du kommer til at arbejde med igennem forløbet vil også kunne bruges til håndtering af træthed, udmattelse og søvnproblemer.



## Psykologiske og sociale følgevirkninger

Det kan være en udfordring både for kvinden og for hendes pårørende at tale med venner, familie eller arbejdskolleger om underlivssmerter og menstruationsproblemer. Sygdommen kan være svær at forklare og fortælle om til dem, som ikke kender til den. Det skyldes ikke kun, at den sidder i underlivet og er "usynlig" for andre, men også at den er behæftet med mange tabuer. De fleste ville have meget lettere ved at forklare et brækket ben eller en sygdom som sukkersyge eller hjertekarsygdom, da det er sygdomme, som de fleste har kendskab til. Endometriose er derimod et "kvindeproblem" som ikke går over efter 6 uger i gips eller den rette medicin. Endometriose er en kronisk sygdom, som i en del tilfælde vil følge kvinden resten af livet i en eller anden form.

At leve med endometriose har vist sig ofte at medføre en række negative psykologiske og sociale følgevirkninger. Følgevirkningerne kan være så voldsomme for den enkelte, at de opleves som mere invaliderende end de fysiske symptomer. Nedenfor er nævnt en række eksempler på følgevirkninger, som i nogle tilfælde *kan* påvirke og begrænse livet og dagligdagen for patienter med endometriose. Følgevirkningerne kan være:

- Fysiske begrænsninger og vanskeligheder ved at udføre dagligdagsopgaver
- Nedsat aktivitetsniveau
- Søvnproblemer, træthed, manglende energi og udmattelse
- Koncentrations- og hukommelsesbesvær
- Stress
- Nedtrykhed eller depression
- Vrede, skyld eller skam
- Bekymringer, katastrofetanker og angst
- Sorg
- En følelse af meningsløshed
- Identitetsforvirring, hvem er jeg?
- Nedsat arbejdsevne
- Økonomiske og sociale problemer
- Problemer i forhold til familie, venner, børn, partner og seksualliv
- Generelt nedsat livskvalitet

## Hvordan stilles diagnosen?

Session 1: ENDOMETRIOSE > Kort om endometriose > Hvordan stilles diagnosen?

I GANG

LEKTION PROGRESSION

0% FULDFØRT

Pigen eller kvindens sygehistorie er et vigtigt led i at få stillet diagnosen endometriose. Smerter der har været værst under menstruation og/eller barnløshed, samt at sædvanlig behandling af menstruationssmerter ikke har været effektiv, er vigtige indikatorer for endometriose. Endometriose kan sjældent ses ved en gynækologisk undersøgelse. Gynækologen vil derfor lave en ultralydsscanning af underlivet for at se efter endometriose på æggestokke og endetarm, og i nogle tilfælde vil man supplere med henvisning til en MR-scanning. Det kræver et trænet øje at stille den endelige diagnose, fordi mange endometrioseinfiltrater er små og kan gemme sig mange steder i bughulen og omkring organerne.



Den gyldne standard for en endometriosediagnose er en kikkertoperation. Operationen foretages med en kikkert indført lige under navlen. Slanke instrumenter indføres gennem tynde rør nede over underlivet. Hvis man finder pletter, der ligner endometriose, vil man ofte fjerne vævet med det samme og få det undersøgt i et laboratorium. Viser det sig at være endometriosevæv, er diagnosen sikker, og man er kommet et vigtigt skridt videre mod at få den rette behandling. Det er dog ikke altid nødvendigt at foretage en kikkertoperation. I dag er det tekniske udstyr som ultralyds- og MR-scanning så godt, at diagnosen i nogle tilfælde vil kunne stilles uden operation.

< Forrige Emne

Marker som færdig ✓

Næste Emne >

Tilbage til Lektion



## Den diagnostiske forsinkelse

Session 1: ENDOMETRIOSE > Kort om endometriose > Den diagnostiske forsinkelse

1 GANG

LEKTION PROGRESSION

12% FULDFØRT

Desværre er det sådan, at mange kvinder med endometriose oplever problemer i mange år, inden diagnosen bliver stillet. Studier viser, at der går i gennemsnit seks til ni år fra en pige/kvinde mærker de første symptomer på endometriose, til hun får stillet diagnosen. Denne forsinkelse kan have alvorlige konsekvenser for kvinden, da sygdommen og symptomerne i perioden uden behandling kan udvikle sig og forværres. En stor dansk undersøgelse har blandt andet fundet en sammenhæng imellem den diagnostiske forsinkelse og arbejdsevnen hos kvinder med endometriose. Undersøgelsen viste at jo længere diagnostisk forsinkelse, jo dårligere arbejdsevne. Den diagnostiske forsinkelse har, ud over store personlige omkostninger for kvinden, som i værste tilfælde oplever en permanent nedsat livskvalitet og arbejdsevne, også store samfundsøkonomiske omkostninger.



En del af årsagen til den diagnostiske forsinkelse ligger hos kvinden selv, fordi der er en glidende overgang fra normale menstruationssmerter til det, som er sygeligt. Der sker derfor en slags tilvænning med en overbevisning om, at det nok er sådan, det skal føles at have menstruation. Smerterne bliver opfattet som noget normalt i en periode, hvor kvinden derfor venter med at gå til lægen. For den praktiserende læge er det en udfordring, at menstruationssmerter er hyppige – også hos kvinder uden endometriose, og at mange af de andre symptomer ved endometriose også findes ved andre sygdomme som for eksempel ved irritable tyktarm. Det resulterer i, at mange kvinder med endometriose opsøger læge og andre behandlere gentagne gange, og en del får stillet mindst en forkert diagnose før endometriosen bliver påvist.

I den årrække der ofte går før den endelige diagnose stilles, kan det ske, at symptomerne både af kvinden selv, men også af lægen og andre bliver "psykologiseret", som om det skulle være noget, der alene foregår "inde i hovedet". Det betyder, at mange kvinder med underlivssmerter grundet endometriose føler sig stigmatiseret og opfattet som hypokondere, hvilket alt sammen er med til at forlænge tiden fra symptomdebut til diagnose.

< Forrige Emne

Marker som færdig ✓

Næste Emne >

Tilbage til Lektion



## Traditionel behandling

Session 1: ENDOMETRIOSE > Kort om endometriose > Traditionel behandling

I GANG

LEKTION PROGRESSION

25% FULDFØRT

Når diagnosen endometriose er stillet, er det vigtigt, at kvinden i samarbejde med sin læge finder ud af, hvad der er det vigtigste for hende med henblik på fremtidig behandling. Da behandlingen ikke kan kurere endometriose, vil fokus være på at lindre symptomerne, og der kan være forskellige behandlingsløsninger alt efter om ønsket er at lindre smerter og andre symptomer eller at opnå graviditet.

Den traditionelle behandling af endometriose består ofte af en kombination af hormonel, medicinsk og kirurgisk behandling.

### *Hormonel behandling*

Den medicinske behandling er oftest en hormonbehandling. Det hyppigst anvendte præparat til behandling af endometriose er p-piller, minipiller eller hormonspiral. Man kan eventuelt kombinere p-piller og hormonspiral, hvis disse behandlinger hver for sig ikke er tilstrækkelige. I svære tilfælde, hvor anden behandling ikke har tilstrækkelig effekt, kan det være nødvendigt at sætte kvinden i kunstig overgangsalder. Her sættes æggestokkene ud af funktion i en periode ved at give et depot af medicin som en indsprøjtning under huden. Denne depotbehandling gives typisk hver 3. måned. På den måde efterligner man den tilstand, der opstår efter overgangsalderen, hvor mange endometriosepatienter oplever at få det bedre. Ved endt behandling vender kvinden tilbage til sin normale cyklus. Undervejs i behandlingen med kunstig overgangsalder giver man typisk et lille hormontilskud for at modvirke bivirkninger som hede-svede-ture og afkalkning af knoglerne.



## *Kirurgisk behandling*

Den kirurgiske behandling foregår ved kikkeroperation, hvor man forsøger at løsne sammenvoksninger og destruere eller skære endometriosevævet væk. Disse kirurgiske indgreb er teknisk krævende og bør kun udføres af særligt trænede læger. Når der er forhøjet risiko for, at der kan gå hul på tarm eller urinveje under operationen, må det kun udføres på en højt specialiseret endometrioseafdeling. I de fleste tilfælde vil man efter operationerne råde til, at der fortsættes med en hormonbehandling for så vidt muligt at forebygge, at sygdommen vender tilbage. Hvis der fortsat er smerter, er det vigtigt at anvende smertestillende medicin på en hensigtsmæssig måde, og mange kan, når smerterne varer ved, have stor gavn af at lære forskellige psykologiske smertehåndteringsstrategier.



## *Smertestillende medicin*

Både den hormonelle og den kirurgiske behandling af endometriose bliver ofte kombineret med smertestillende medicin. Her skal man generelt holde sig til paracetamol og de såkaldte NSAID præparater, også kaldet gigtmidler. Paracetamol virker primært på smertebanerne i rygmarven og hjernen, og i mindre grad på det område, som smerten udløses fra. Stoffet nedsætter temperaturen, hvis man har feber, men har næsten ingen virkning overfor selve betændelsesreaktionen. NSAID præparaterne virker smertelindrende ved tilstande med betændelsesreaktioner, ved at hæmme betændelsesreaktionen, men de har også flere bivirkninger.

Nogle gange kan stærkere smertestillende præparater være nødvendige. Ved kroniske smertetilstande skal man dog helst undgå morfin og morfinlignende stoffer. Hvis det bliver nødvendigt med stærkere smertestillende medicin, er det bedst, hvis behandlingen startes og følges af en specialafdeling eller smerteklinik.



## Supplerende behandlinger

Session 1: ENDOMETRIOSE > Kort om endometriose > Supplerende behandlinger

I GANG

LEKTION PROGRESSION

37% FULDFØRT

De fleste kvinder med endometriose lever en god eller acceptabel tilværelse på trods af sygdommen, men erfaringen viser desværre, at op imod 20% udvikler kroniske smerter. Ud over de traditionelle behandlingsformer findes der forskellige supplerende behandlinger, teknikker og livsstilsændringer, som du selv har mulighed for at opsøge. Mange kvinder med endometriose oplever, at et godt supplement til bedring i sygdommens symptomer, et øget velvære og en bedre livskvalitet, kan være en kombination af forskellige supplerende behandlinger. Det kan være med fokus på kostændringer, motion, psykologisk støtte eller terapi eller som i dette forløb *mindfulness-træning og yoga*.

### *Kostændringer*

Kosten kan have stor indflydelse ved menstruationssmerter og ved mave-tarm-problemer, og individuelt tilpassede kostændringer kan være med til at lindre de symptomer, som ses ved de disse tilstande, og forbedre livskvaliteten.

### *Motion*

Motion kan i sig selv virke smertelindrende og kan øge din generelle sundhed og modstandsdygtighed over for sygdom.

### *Psykologisk støtte eller terapi*

Psykologisk støtte eller terapi kan have positive effekter på smerteoplevelsen, hjælpe dig til en større accept og bedre håndtering af smerter i hverdagen, og du kan få bearbejdet eventuelle svære følelser, tanker og tidligere oplevelser, som livet med endometriose har medført. Et nyt dansk studie har vist, at psykologisk støtte og terapi i kombination med motion kan forbedre livskvaliteten markant hos kvinder, der lider af kroniske underlivssmerter på grund af endometriose. Man fandt også at kvinderne oplevede større kontrol over sygdommen/smerterne, bedre følelsesmæssigt velvære og en større smerteaccept.

### *Mindfulness-træning*

Mindfulness-træning kan øge både fysisk og mentalt velvære. Samme danske studie som nævnt ovenfor viste, at et smertehåndteringsforløb baseret på mindfulness-træning og yoga medførte de samme forbedringer af livskvaliteten og havde samme effekt på oplevelsen af kontrol, følelsesmæssigt velvære og smerteaccept, som en psykologisk behandling uden mindfulness-træning og yoga.

< Forrige Emne

Marker som færdig ✓

Tilbage til Lektion

# Arbejdsark – endometriose

Session 1: ENDOMETRIOSE > Arbejdsark – endometriose

1 GANG

LEKTION PROGRESSION

0% FULDFØRT

 **Lektion indhold**

0% COMPLETE | 0/1 Steps

Min endometriose-historie

< Forrige Lektion

Marker som færdig ✓

Tilbage til Kursus

Næste Lektion >



## Min endometriose-historie

Session 1: ENDOMETRIOSE > Arbejdsark - endometriose > Min endometriose-historie

FULDFØRT

LEKTION PROGRESSION

100% FULDFØRT

At nedskrive sin sygdomshistorie kan være et brugbart redskab, når det er svært at holde styr på, hvornår det hele egentlig startede eller for at få et overblik over, hvordan det har udviklet sig med tiden.

Måske startede det hele med menstruationssmerter, der gradvis bare blev værre og værre, eller måske blev smerter og/eller træthed et problem nærmest fra denne ene dag til den anden. Måske fik du hurtigt stillet en diagnose, eller du har kæmpet en lang og sej kamp for at nå dertil. For nogle kvinder med endometriose kan der nemlig gå rigtig mange år, før de får stillet en diagnose, og den rette årsagsbehandling kan begynde.

Derfor kan det være en god ide at gøre status over forløbet, udviklingen af symptomerne og de forskellige behandlinger for at finde ud af, hvordan det giver bedst mening at fortsætte. Det skulle nemlig nødigt ende med en livslang "sygdomskarriere", hvor du går fra den ene behandler til den anden, gennemgår konstante undersøgelser og gentagne uvirksomme behandlinger, imens livet bare passerer forbi.

En god måde at skabe overblik på er ved at nedskrive sin sygdoms- og smertehistorie helt fra begyndelsen.



Inspiration til hvad du kan komme omkring i din endometriosehistorie:

## Symptomerne:

- Hvornår opstod symptomerne, og hvor længe har de været til stede?
- Hvad skete der ellers i dit liv på det tidspunkt, hvor symptomerne opstod?
- Hvad troede du om symptomerne dengang de opstod?
- Hvad ved du eller hvad tror du om symptomerne i dag? (Ved du hvorfor du får de symptomer du gør?)

## Behandlingen:

- Hvilke undersøgelser har du været igennem?
- Hvilke behandlinger er blevet forsøgt?

## Fremtiden:

- Hvilke håb har du til fremtidig behandling og bedring?
- Hvor længe vil du fortsætte med at lede efter en virksom behandling?

*God skrive lyst!*

< Forrige Lektion

Tilbage til Lektion

Næste Lektion >

# Håndtering af endometriose

Session 1: ENDOMETRIOSE > Håndtering af endometriose

I GANG

LEKTION PROGRESSION

0% FULDFØRT

Vi har i dette forløb valgt en kropsligt forankret mindfulness- og accept-baseret tilgang til håndtering af endometriose. Det har vi, fordi vi dels har stor erfaring med denne tilgang, og fordi vi har set den positive effekt af denne tilgang mange gange, men også fordi forskning har vist, at tilgangen virker rigtig godt, når vi har at gøre med fysisk sygdom og smerte samt de negative psykologiske og sociale følgevirkninger heraf.

Inden vi går til den første praktiske mindfulness-øvelse, vil vi gerne fortælle dig lidt om hvad mindfulness egentlig er.

## Lektion indhold

0% COMPLETE | 0/2 Steps

- Hvad er mindfulness?
- Hvordan praktiserer man mindfulness?

< Forrige Lektion

Marker som færdig ✓

Tilbage til Kursus

Næste Lektion >



## Hvad er mindfulness?

Session 1: ENDOMETRIOSE > Håndtering af endometriose > Hvad er mindfulness?

I GANG

LEKTION PROGRESSION

0% FULDFØRT



Mindfulness stammer oprindeligt fra den buddhistiske meditationstradition, hvor det antages, at man gennem meditation kan få indsigt i den menneskelige lidelses natur og derigennem opnå visdom, sindsro, medfølelse og velvære. I den vestlige verden benyttes mindfulness derimod oftest som et selvhjælps- eller terapeutisk redskab til at opnå fysisk, mentalt og følelsesmæssigt velvære.

Mindfulness forklares indenfor den vestlige psykologi som en bestemt måde at være opmærksom på. På dansk kalder vi det også *bevidst nærvær*. Det er en form for opmærksomhed, som på én gang er observerende, beskrivende, ikke-dømmende og ikke-reaktiv i forhold til de oplevelser, der finder sted i nuet. Det kan både være i forhold til de indre kropslige fornemmelser, og vores tanker og følelser, og det kan være i forhold til ydre stimuli som syn, lyde og lugte, eller det kan være i forhold til vores adfærd og handlinger eller oplevelser og begivenheder, som finder sted.

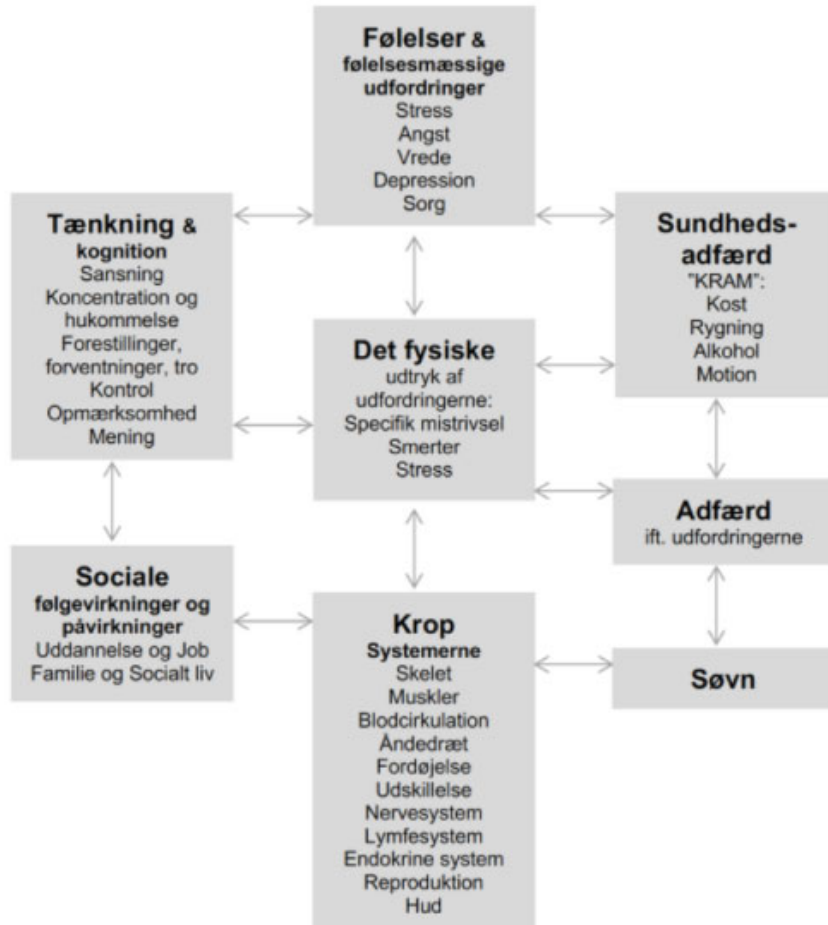
I dette forløb tager vi udgangspunkt i en *færdighedstilgang* til mindfulness. Med det menes der, at mindfulness her betragtes som en færdighed, der kan tillæres gennem regelmæssig træning. Ved at praktisere forskellige øvelser, er det muligt at blive mere observerende, accepterende, ikke-dømmende, ikke-reaktiv og nærværende i forhold til forskellige oplevelser. Inden vi går videre til, hvordan mindfulness praktiseres, kan det være vigtigt først at forstå nogle af de sammenhænge, der er mellem vores krop, tanker, følelser og handlinger.

## Sammenhænge mellem krop, tanker, følelser og handlinger

Vi er i bund og grund et sammenhængende system. Det betyder, at når du f.eks. mærker ubehag eller smerte fra kroppen, så kan det sætte gang i nogle negative tanker herom, det kunne være bekymringer eller sågar katastrofetanker, som igen kan sætte gang i nogle negative følelser, det kan være ængstelighed/angst, ked af det eller vrede, som igen kan påvirke din måde at reagere på, dine handlinger og måske resultere i, at du gør noget som i bund og grund er dårligt for dig selv, måske tyer du til undgåelse, eller du bliver måske ligefrem handlingslammet.

Det er vigtigt at forstå at krop, tanker, følelse og handlinger påvirker hinanden gensidigt, både negativt og positivt. Det kan vi udnytte på den måde, at hvis vi kan ændre noget negativt til noget positivt bare et af stederne, så kan det have en positiv indflydelse på hele systemet.

I mindfulness arbejder vi samtidig med at bremse den påvirkning, de forskellige områder har på hinanden. Dvs. at vi arbejder med, hvordan vi f.eks. kan bremse at kropslig smerte og ubehag medfører negative tanker, eller at negative tanker medfører negative følelsesmæssige tilstande, som igen kan sætte sig i kroppen som muskelspændinger eller som et overfladisk åndedræt. Det gør vi lige præcis ved at træne at være mere observerende, accepterende, ikke-dømmende og ikke-reaktiv.



## *Kroppen*

Kroppen er en ressource, vi ofte glemmer eller tager for givet, men som meget præcist fortæller os, hvordan vi har det. Desværre har vi ofte for travlt med at tænke, til at vi lægger mærke til disse signaler. Vi er opdraget til at ignorere kroppen for at nå de mål, vi har sat os, men kropsfornemmelser kan give værdifuld information, når ønsket er at slippe af med en ubehagelig tilstand. Ved at være opmærksom på vores kropsfornemmelser, kan vi undgå at blive revet med af bekymringer, tanker fra fortiden eller tanker om fremtiden, og vi kan blive bedre til at lægge mærke til hvad det egentlig er, kroppen fortæller os, vi har brug for.

Hvis du for eksempel lider af smerter, kan du opleve stor modvilje mod kroppens signaler. Ved at ignorere de kropslige fornemmelser, du har, vil du ikke mærke, hvad kroppen ellers fortæller, som for eksempel at du er stresset og skal sætte tempoet ned, at du er ked af det, eller at der er en udmattelse, spænding eller træthed, som skal respekteres, så du ikke bruger flere ressourcer end du har. Det kan dog ind imellem, når noget vigtigt skal gøres, være nødvendigt kortvarigt at ignorere smerterne, altså sætte dem i baggrunden, men det må aldrig blive konsekvent eller pr. automatik.

Ved at sanse kroppen direkte uden at vurdere, dømme eller reagere mentalt og følelsesmæssigt på det, vi oplever, skrues der op for det at kunne registrere og handle fornuftigt på kroppens budskaber. Vi vil ikke i samme grad leve livet *med hovedet* og den *indre kommentar*, som tankerne kan tage form af. På den måde kan vi både forandre de negative automatiske tanker, som igen og igen dukker op i vores hoved og de ubehagelige følelser som derved sætter i gang, og vi kan justere på kroppen, så den kan trives bedre, selvom der stadig er smerter. Tanker, følelser og kropsfornemmelser hænger altså sammen og kan påvirke hinanden. Det sker både ubevidst og hele tiden, og vi kan bruge den sammenhæng til at gøre flere gode ting for os selv.

## *Tanker*

Som mennesker har vi den evne, at vi er i stand til at tænke over tingene, hvilket gør os i stand til først på et mentalt plan at løse problemerne, inden vi handler. Men denne evne kan blive problematisk på det tidspunkt, hvor vi forveksler vores tanker med virkeligheden selv. Tanker er nemlig kun mentale konstruktioner. De er forestillinger, fortolkninger og bedømmelser, men ikke nødvendigvis hverken sandheder eller kendsgerninger, og de kommer og går.

Hvis du lider af smerter, kan negative tanker om de kropsfornemmelser, du mærker, fremkalde ubehagelige følelser, som igen kan forstærke smerten. Derfor kan det være nødvendigt for eksempel igennem mindfulnessstræning at opøve et nyt og anderledes forhold til dine tanker, hvor du blot lader dem være i stedet for at lade dig opsluge af dem, analysere dem eller forsøger at slippe af med dem. Gennem mindfulness kan vi altså øve os i at se tankerne som mentale konstruktioner, der kommer og går på samme måde som skyer på himlen uden, at vi behøver at tage dem bogstaveligt. Vi kan i stedet lægge tankerne til side og opleve verden mere direkte, ved at slå automatpiloten fra og være til stede i nuet.



## *Følelser*

Vores følelser afhænger blandt andet af vores tanker. Vi forklarer, fortolker, analyserer og vurderer hele tiden os selv og vores omverden i vores tanker. Vi reagerer følelsesmæssigt på indholdet af tankerne, og ikke nødvendigvis på virkeligheden, som den er. Derfor får vores tanker stor betydning for, hvordan vi følelsesmæssigt har det, og vores følelser vil igen komme til udtryk igennem vores kropsfornemmelser. Der sker en ændring af vores følelser, når der sker en ændring af vores tanker – altså en ændring i vores fortolkning af os selv og vores omverden. På samme måde som tanker, er følelser nogen, der kommer og går som en konsekvens af forandringer i vores perspektiv, og vi kan lære, hvordan vi undlader at lade os opsluge og overvældes af dem, og hvordan vi undgår at identificere os med dem og på den måde lade dem påvirke os.

## *Handlinger – ”At være” eller ”at gøre”*

I dagligdagen handler vi for at nå vores mål. Vi bruger analytisk tænkning til at løse vores problemer ved blandt andet at beregne afstanden til målet og lægge en plan for, hvordan vi når derhen. Men når det handler om følelser, dvs. at håndtere eller ”slippe af med” de ubehagelige følelser, så fungerer analytisk problemløsning meget dårligt. Hvis vi hele tiden har fokus på afstanden imellem hvordan vi aktuelt har det, og hvordan vi ønsker at have det (eller hvordan vi tror, vi burde føle), så vil det ofte gøre os i endnu dårligere humør.

En alternativ strategi til at håndtere de ubehagelige følelser er i stedet at være nærværende og observere følelserne uden at vurdere eller bedømme dem og uden at forsøge at ændre på dem. Når vi træner mindfulness, øver vi os i at ændre orientering fra *at handle* til bare *at være*. Vi træner vores opmærksomhed, og slår automatpiloten fra.

Når man igennem mindfulness træning øver sig i *at være* i stedet for *at gøre*, så er det også et redskab til, hvordan man kan få brudt det negative reaktionsmønster imellem kropslige fornemmelser, negative tanker, ubehagelige følelser og adfærd. Det er en træning i at være ”ikke-reaktiv” over for de kropsfornemmelser som er til stede, de negative tanker der dukker op og de efterfølgende ubehagelige følelser.



## Mindfulness-meditation

Når vi træner vores opmærksomhed gennem mindfulness-meditation prøver vi at nærme os vores krop, tanker og følelser med nysgerrighed, åbenhed og accept for at observere og være med det, der er, uden modstand. Hensigten er ikke at få kontrol over vores sind, vores tanker og følelser men at få øje på uhensigtsmæssige tankemønstre. Når tankerne begynder at vandre under en meditation er det en vigtig øvelse. Det er her, vi kan blive opmærksomme på, at vi er på vej fra "at være" over i "at gøre", og vi kan prøve at registrere hvilke krops-fornemmelser, tanker og følelser, altså hvilke *triggere*, som får os til at skifte fokus.

De første tegn på, at tankerne vil strejfe, er for eksempel, når du i en kropsskanning oplever, at du først sanser eller mærker dit underliv, herefter skifter du til at tænke på dit underliv. Det leder så videre til tidligere erfaringer, bekymringer, negative tanker og fortolkninger og tanker er nu begyndt at strejfe. Når du har registreret, at tankerne strejfer, kan du navngive de tanker, følelser eller kropsfornemmelser du registrerer (dette uddybes i næste afsnit), og herefter er øvelsen at du blidt leder opmærksomheden tilbage til mindfulness-øvelsen. Du må acceptere, at tankerne vandrer, det sker ind imellem for os alle, og så bare prøve igen.

< Forrige Lektion

Marker som færdig ✓

Tilbage til Lektion

Næste Emne >

## Hvordan praktiserer man mindfulness?

Session 1: ENDOMETRIOSE > Håndtering af endometriose > Hvordan praktiserer man mindfulness?

I GANG

LEKTION PROGRESSION

0% FULDFØRT



At praktisere mindfulness i sin helhed indebærer flere del-elementer. I de følgende afsnit bliver det forklaret, hvad det vil sige at observere, beskrive, ikke-dømme, ikke-reagere og handle med nærvær.

### Observere

Det, der ligger i at observere, er at bemærke, registrere eller opleve helt neutralt, uden at du reagerer hverken følelsesmæssigt eller mentalt på det, du observerer. Du lader simpelthen oplevelserne komme og gå, uden at du forsøger at kontrollere dem på nogen måde. Det handler både om at være indad-registrerende (*indre fokus*), dvs. »at mærke sig selv«, altså at fornemme kroppens almene tilstand, f.eks. pulsen, temperaturen, lyd i øregangen eller fra åndedrættet, fysiske fornemmelser, sitren, kilden, ubehag, smerter eller muskulære spændinger mm. Det handler også om at være udad-registrerende (*ydre fokus*), dvs. at sanse dine omgivelser via syn, hørelse, lugtesans, smagssans og følesans og at fornemme andre, både »i overfladen« og »i dybden«.

Som smerteramt er det meget ofte kroppen, som er en udfordring, fordi det er i kroppen smerten sidder og opleves. Derudover er det kroppens samspil med tanker, følelser og handlinger, som kan være en udfordring, og som kan forværre smerteoplevelsen. Et godt sted at starte kan derfor være at observere eller registrere, hvad der sker i kroppen: hvordan mærkes smerten, og hvor sidder den? Men uden at dømme det du mærker, og uden at forsøge at kontrollere eller påvirke smerten. Når du har øvet dig i at observere kroppen, vil det være naturligt at gå videre til at observere dit åndedræt, dine tanker og dine følelser på samme måde, som du har observeret kroppen.



## Beskrive

At beskrive vil sige at navngive det, der observeres. Det kan være dine kropslige fornemmelser, dine følelser eller dine tanker. Det kan du gøre ved for eksempel at kategorisere det, du observerer. Det kan være helt bredt som at navngive det, du observerer som værende enten en kropslig fornemmelse, en tanke, en følelse, et behov, en sansning (for eksempel en lyd eller lugt) eller ting eller mennesker i dine omgivelser. Det kan også være en mere specifik navngivning, hvor du for eksempel inddeler dine kropsfornemmelser i kategorier som muskelsammentrækning, smerte, sitren, kilden eller andet og dine tanker som erindringer (fortid), bekymringer, planlægning (fremtid) osv. alt efter deres indhold. Når vi navngiver det, vi observerer, minder det os om, at tanker og følelser er noget der kommer og går. De er ikke det samme som virkeligheden, og de behøver ikke kontrollere vores reaktioner eller vores adfærd. Tanker er tanker, og følelser er følelser. De er noget *du har*, de er ikke noget *du er*.

Ideen med at beskrive er, at ved at erkende og tage ansvar for sine sansninger, tanker og følelser, men uden at identificere sig med dem, så bliver de nemmere at give slip på. Under mindfulness-træning opøver vi at forblive beskrivende og observerende på to planer:

- 1) Vi beskriver detaljeret, hvad der sker i krop, tanker og følelser – uden at anvende analyserende, fortolkende eller vurderende ord.
- 2) Vi kommer i kontakt med den del af bevidstheden, der automatisk tænker selv-kritiske tanker. Vi opøver altså på den ene side at være registrerende overfor det, der foregår i krop og sind, og på den anden side at være registrerende i forhold til vores *indre kritiker*, nærmest som om den er en separat subpersonlighed vi kigger på fra et meta-perspektiv.

## Ikke-dømme

At være ikke-dømmende vil sige, at du hverken navngiver, evaluerer eller vurderer noget som værende godt eller skidt, hvilket går imod den naturlige tilbøjelighed, som er at være analyserende, kategoriserende og vurderende. Du forholder dig simpelthen neutralt og faktisk til det, der observeres, og beskriver det uden at dømme.

Der er dog ingen, som kan lade helt være med at være dømmende ind imellem eller at vurdere og evaluere. Det er bestemt ikke unormalt, når du for eksempel mærker smerte, at du vurderer smerten som noget dårligt. Det, som du i den situation kan træne, er ikke at dømme, at du er bedømmende, men i stedet at observere og beskrive ved for eksempel at tænke: "jeg har bedømmende tanker". Fordi hvis du både har smerter og du dømmes dig selv for det, så er det dobbelt hårdt. Mens hvis du 'kun' har smerter, og du selvomsorgsfuldt registrerer det, så er det både en smule lettere at være i, og lettere at gøre noget af det, der faktisk lindrer, i stedet for at trose det, du mærker.



## *Ikke-reagere*

At undlade at reagere vil sige at lade kropslige fornemmelser (også smerter), tanker og følelser komme og gå uden at give dem opmærksomhed og uden blive opslugt af dem eller handle på dem. En måde at træne det på kan være, at du mærker, at det klør på næsen, og du mærker en trang til at føre hånden op og klø dig på næsen. Inden du helt per automatik gør det, så prøv at observere den kløen, du mærker, og observere den trang, du får, til at flytte hånden op og klø igen. Det er en træning i at få adskilt alt det, som ellers bare kører per automatik, som for eksempel, når du mærker smerter, og du automatisk tænker "åh nej...". De negative tanker får så følelser af ubehag til at vælte op i dig. Ved at træne mindfulness, kan du bremse den automatiske reaktion og holde fast ved at observere og beskrive på en ikke-dømmende og ikke-reagerende måde, og dermed undgå de tanker og følelser, som skaber en masse ubehag og lidelse for dig.

Et andet aspekt af mindfulness-træningen handler om den kropslige reaktion, som sker, når du mærker smerter i kroppen. En person, som ikke er trænet i brugen af mindfulness, vil måske spænde op i kroppen (hvilket vil være en naturlig reaktion på smerte), og stress-responsen vil blive aktiveret, når personen mærker smerte. Derimod vil en person, som er trænet i brugen af mindfulness, enten kunne forblive afspændt i kroppen, eller med bevidst nærvær invitere kroppen til atter at blive afspændt igen og fortsat trække vejret dybt og roligt uden at stress-responsen sætter i gang. Det kan for nogen med tiden endda give reduktion i mængden og intensiteten af smerterne, hvis man bliver god til bevidst at træne af afbryde automatpiloten.

## *Bevidst nærvær (at handle med nærvær)*

At være bevidst nærværende vil sige at have sin opmærksomhed rettet mod én ting i det givne øjeblik. Det er modsat af at gøre flere ting på en gang, såsom at rydde op og tale i telefon eller planlægge dagen, imens du er i bad. Du giver begivenheden udelt opmærksomhed med alle dine sanser og flytter i stedet opmærksomheden til andre ting efterhånden som du når dertil. Bevidst nærvær betyder, at man er tilstede og opmærksom på tingene, som de faktisk er i et givent øjeblik, uanset hvordan de er, og ikke som man gerne ville have dem til at være. Vores »automatpilot« er dikteret af vores sædvanlige tankestrukturer, hvor mindfulness-træning søger at fremme en mere bevidst, nærværende tilstedeværelse og en mere omsorgsfuld handlen.



## Opsummering

Alt i alt foregår mindfulness som en færdighedstræning ved, at du fokuserer din opmærksomhed direkte på en genstand eller en aktivitet såsom kroppen, vejrtrækningen, at gå eller at spise, og at du observerer den omhyggeligt. Du inviteres til at bemærke, når opmærksomheden vandrer til tankerne, og du bliver opslugt af dem. Når det sker, skal du blot ganske kort bemærke, at opmærksomheden har flyttet sig og blidt returnere opmærksomheden tilbage til nuet og øvelsen.

Hvis kropslige fornemmelser eller følelsesmæssige tilstande opstår, opfordres du til at observere dem omhyggeligt og bemærke, hvordan de føles, hvor i kroppen de føles, og om de forandrer sig over tid. Tanker, følelser og kropslige fornemmelser observeres, som de kommer og går.

Efterhånden som du får mere erfaring, vil du blive opfordret til at begynde at navngive det, du observerer, ved brug af ord eller sætninger som "kløe", "ked af det", "tanker" eller "lyst til at flytte mig". Du bliver opfordret til at have en venlig, nysgerrig, interesseret og accepterende holdning til alt, hvad du observerer, uanset hvor behagelig eller ubehageligt, det opleves, og undlade at evaluere eller kritisere eller forsøge at fjerne eller forandre det, der er. Når du registrerer, at du alligevel gør dette, er øvelsen ikke at begynde at dømme, men at observere og navngive, at det er dét, som sker.

◀ Forrige Emne

Markér som færdig ✓

Tilbage til Lektion

## Praktiske øvelser

Session 1: ENDOMETRIOSE > Praktiske øvelser

I GANG

LEKTION PROGRESSION

0% FULDFØRT

### Lektion indhold

0% COMPLETE | 0/3 Steps

- Mindful yoga-øvelser
- Mindfulness-øvelse: Kropskanning
- Arbejdsarket "Hvad lægger du mærke til?"

[← Forrige Lektion](#)

[Marker som færdig ✓](#)

[Tilbage til Kursus](#)

## Mindful yoga-øvelser

Session 1: ENDOMETRIOSE > Praktiske øvelser > Mindful yoga-øvelser

I GANG

LEKTION PROGRESSION

0% FULDFØRT

### Mindful yoga-øvelser

I dette forløb inviterer vi også til at du laver yoga, gerne lidt hver dag. Vi går til yogaen med samme indstilling, som når vi laver en kropskanning. Vi observerer, hvad det er vi mærker i kroppen, følelserne og sindet uden at dømme og uden at kæmpe imod det. MEN – når du kan mærke at kroppen længes efter en bestemt bevægelse eller et bestemt stræk, måske bare et lille vrid eller en simpel justering, så følg med kroppen derhen, hvor den fortæller dig, at den gerne vil være, og mærk efter hvad der sker i kroppen. Den måde vi laver yoga på i dette forløb handler ikke om at det skal "se flot ud" eller at det skal være avanceret. Det handler udelukkende om at styrke din kropsbevidsthed, altså om hvordan det føles eller mærkes i kroppen. Derfor er du nået ind i den rigtige stilling, når det føles rigtigt for dig!

Vi starter blidt ud med yogaøvelser der har fokus på *ro*. Iklæd dig behageligt tøj hvori du kan bevæge dig frit og benyt eventuelt en yogamåtte på gulvet, hvor du har god plads omkring dig. Start med at se instruktionsvideoen "Brug af yogavideoer & Introduktion til RO-øvelserne nr. 8-25". Lav efterfølgende øvelserne "Nr. 8: Savasana", "Nr. 16: Katten", "Nr. 3: Hænderne til fødderne" "Nr. 15: Haren" og "Nr. 13: Universalstilling" ved at følge de guidede videoer.

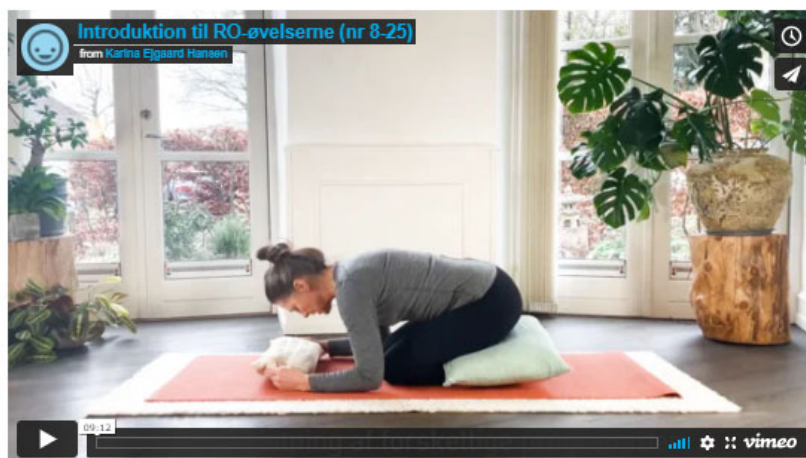
Du kan klikke på videoerne nedenfor.

Vi anbefaler at du fortsætter med kropskanning på daglig basis og supplerer med yoga ca. 3-4 gange i ugen.

Rigtig god fornøjelse!

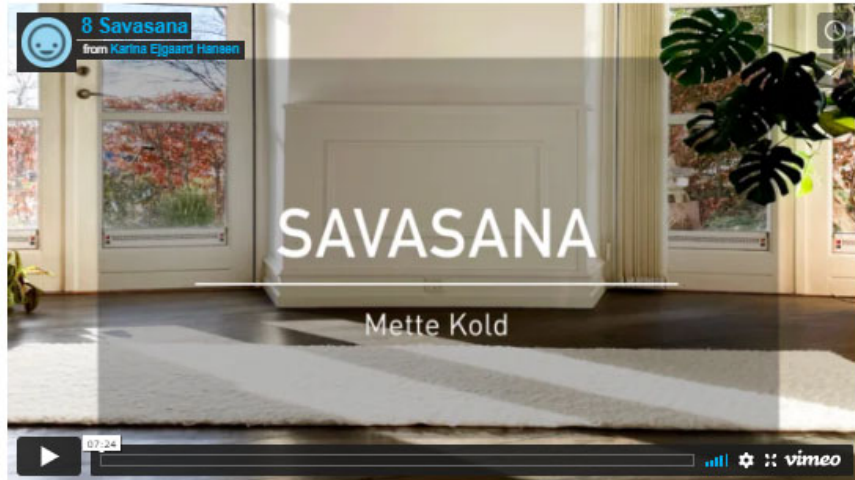
### Yogavideoer

#### Introduktion til øvelserne "Ro"

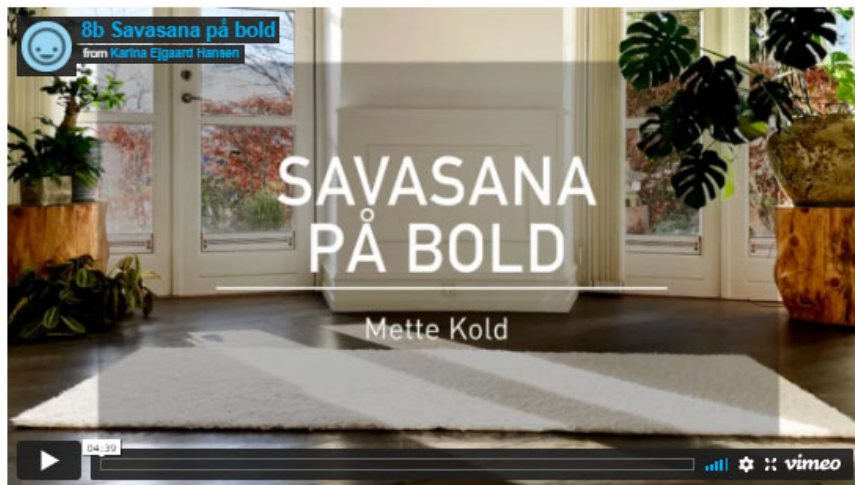




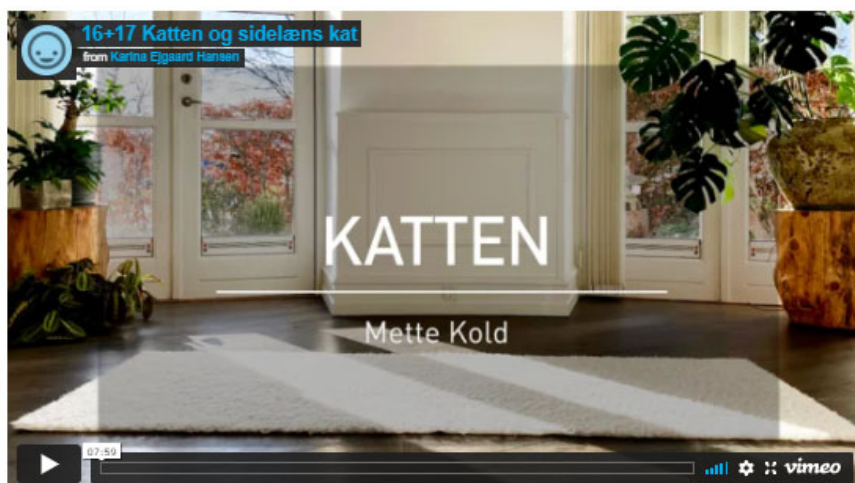
Yogavideo nr. 8 (A): Savasana



Yogavideo nr. 8 (B): Savasana på bold

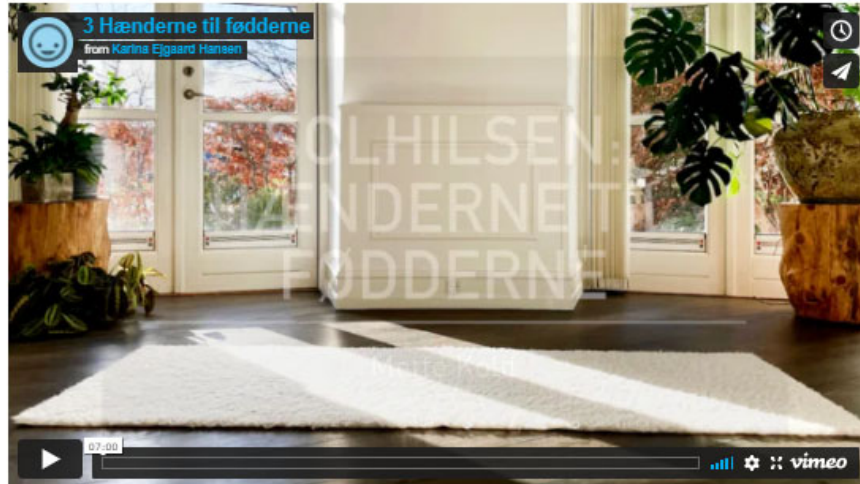


Yogavideo nr. 16: Katten

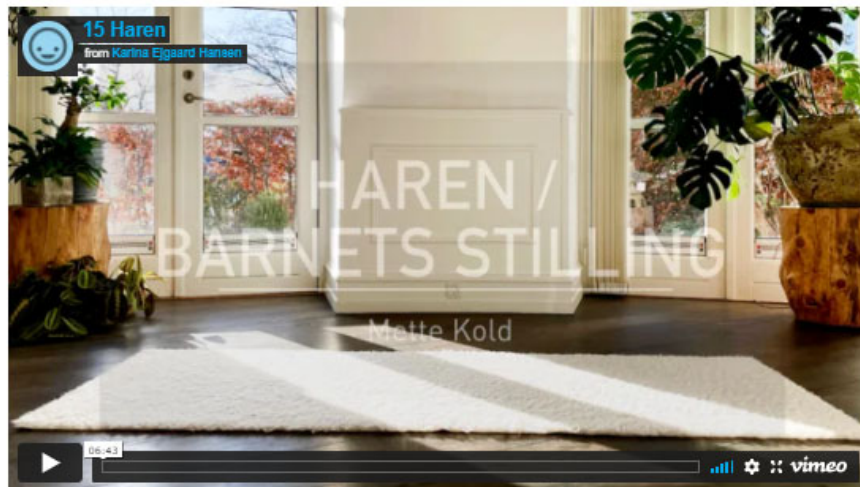




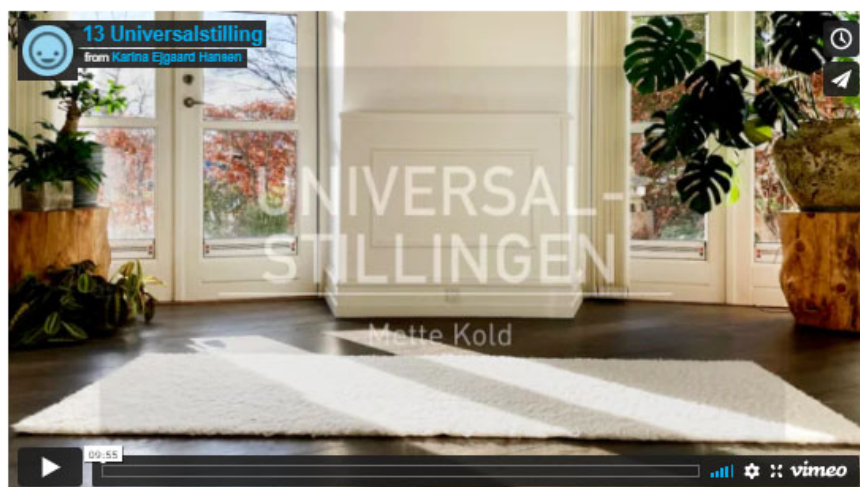
Yogavideo nr. 3: Hænderne til fødderne



Yogavideo nr. 15: Haren



Yogavideo nr. 13: Universalstilling



Yogavideoerne “Ro” som samlet serie



< Forrige Lektion

Marker som færdig ✓

Næste Emne >

Tilbage til Lektion

# Mindfulness-øvelse: Kropskanning

Session 1: ENDOMETRIOSE > Praktiske øvelser > Mindfulness-øvelse: Kropskanning

I GANG

LEKTION PROGRESSION

0% FULDFØRT

## Mindfulness-øvelse: Kropskanning

Du er nu blevet klædt på til den første mindfulness-øvelse, som du vil blive introduceret for her i programmet, som kaldes en "kropskanning". I en kropskanning inviteres du til at ligge på ryggen med armene ned langs siden eller at sidde så komfortabelt som det er muligt for dig i en stol. Begge dele gerne med lukkede øjne. Mange kan opleve, at øvelsen gør dem meget afslappede med en risiko for at falde i søvn. Derfor er det vigtigt, at du inden du går i gang, beslutter dig for ikke at falde i søvn.



I løbet af 20-35 minutter vil du blive guidet i at fokusere din opmærksomhed på forskellige dele af kroppen, mere eller mindre detaljeret, og i rækkefølge oftest startende med tæerne på den ene fod og langsomt bevæge sig op langs med benet, herefter det andet ben, underlivet, overkroppen, armene og videre op til hovedet. Ved hver krobsdél vil du blive instrueret i at observere de kropslige fornemmelser, som er til stede neutralt, dvs. uden at vurdere eller bedømme og med åbenhed og nysgerrighed uden at prøve at forandre dem. Hvis du ikke kan mærke nogen fornemmelser, observerer du simpelthen bare fraværet af fornemmelser.

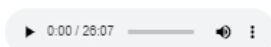


Øvelsen afviger fra traditionelle afspændingsøvelser ved, at du som deltager ikke instrueres i at prøve at slappe af i dine muskler. Hvis en del af kroppen er spændt, så observerer du så ikke-dømmende som muligt, at kroppen er spændt, og hvis du føler smerter, er opgaven at undersøge smerten. Når dine tanker vandrer, registrerer du det, hvorefter du uden selvkritik eller skyld blidt leder opmærksomheden tilbage til kropsscanningen. Øvelsen har ikke noget mål, forstået på den måde, at det ikke handler om, at du skal blive mere afslappet eller få det følelsesmæssigt bedre. Men det kan sagtens være det, som sker. Du vil højst sandsynligt støde på følelser af både irritation og utålmodighed, og opgaven er her, uden at dømme, at observere det, som er, lige meget hvor behageligt eller ubehageligt, det opleves.

Hvis du klikker på linket nedenfor starter en lydfil med en guidet kropsscanning. Vi anbefaler, at du lytter og praktiserer øvelsen så vidt muligt på daglig basis her i den første uge.

Rigtig god fornøjelse!

## Kropsscanning lang (lydfil)



< Forrige Emne

Marker som færdig ✓

Næste Emne >

Tilbage til Lektion

## Arbejdsarket “Hvad lægger du mærke til?”

Session 1: ENDOMETRIOSE > Praktiske øvelser > Arbejdsarket “Hvad lægger du mærke til?”

I GANG

LEKTION PROGRESSION

0% FULDFØRT

Udfyld hver gang efter øvelsen “kropskanning” arbejdsarket kaldet “Hvad lægger du mærke til?” om din oplevelse. På arbejdsarket vil vi bede dig beskrive 1) Hvad mærkede du i kroppen? 2) Hvilke konkrete tanker gik igennem dit hoved? 3) Hvilke følelser fornemmede du? Og 4) Hvordan reagerede du på det? Kunne du observere det, som var, uden at dømme og uden at forsøge at ændre det?

Ved at notere dig kropsfornemmelser, tanker følelser og handlinger, vil du begynde at lære dine både hensigtsmæssige og uhensigtsmæssige reaktionsmønstre at kende. Er der en bestemt kropsfornemmelse, som altid sætter gang i de samme negative tanker, der så efterfølges af negative følelser? Og får det dig så til at handle på en bestemt måde måske i et forsøg på at prøve at undgå ubehaget? Og hvad gør det ved dig? Gør det dig mere glad? Eller fanger det dig og holder dig fast i en negativ spiral, som det er svært for dig at bryde ud af?

Jo mere du lærer dine egne reaktionsmønstre at kende, jo lettere vil det være at få brudt de negative kædereaktioner imellem kropsfornemmelser, tanker, følelser og handlinger.

< Forrige Emne

Marker som færdig ✓

Tilbage til Lektion