

LYMFÖDEM, LIPÖDEM, DERCUM
– *diagnoser som syns
men få känner till*



Lymf
Sverige
FÖRBUNDET FÖR
Lymfödem Lipödem Dercum

Vi verkar för rätt diagnos och rätt vård

Lymf Sverige är ett patientförbund som verkar för att uppmärksamma och höja kunskapen om kroniska sjukdomar orsakade av problem med lymfsystemet: lymfödem, lipödem och dercum. De som drabbas av dessa sjukdomar, får oftast inte alltid rätt diagnos eller vård och kan möta en totalt ovetande vårdpersonal som anser att gå ner i vikt är den första åtgärden. Dessa diagnoser är inte möjliga att banta bort.

Vi samverkar med politiker, tjänstemän, sjukvården, sakkunniga, experter, leverantörer och andra aktörer för att alla drabbade ska få individuell optimal vård, och vi verkar såväl internationellt, nationellt som regionalt i samverkan. Vi arbetar på att starta upp flera regionföreningar över hela landet, och finns än så länge i Kalmar län. Vi har kontaktpersoner i Östergötland, Gotland, Södermanland, Stockholms län, Västra götaland och Värmland.

Det är viktigt att skapa förståelse för sjukdomarna, både hos dem som är drabbade och hos hela samhället. Diagnoserna misstas ofta för fetma, vilket kan leda till skamkänslor hos den drabbade och felaktig eller ingen vård.

Genom åren har vi uppnått flera resultat för bättre vård och ökad kunskap.

Förbundet vänder sig till personer med sjukdomarna lymfödem, lipödem och dercum, deras anhöriga och andra intresserade som vill vara stödmedlemmar. Vi välkomnar såväl enskilda personer som föreningar, organisationer och företag.

För våra medlemmar anordnar vi utbildningar, föreläsningar och andra aktiviteter och ger även kontakter till läkare som kan ställa rätt diagnos och tillgång till en lymfterapeut som är tillgänglig utan remiss eller frikort.

VÄLKOMMEN TILL ESTETIKUM

Estetikum är Sveriges ledande klinik inom fettsugning och behandling av lipödem.

Vi har sedan starten 2008 utfört över 4 000 operationer där majoriteten varit patienter med lipödem. Hos oss arbetar några utav Nordens mest erfarna kirurger och specialister på lipödem. Välkommen till oss för ett förutsättningslöst möte med våra experter.



018-501 505

www.estetikum.se





*Skanna QR-koden
för att se filmen!*

Hej
jag har
LYMFÖDEM
prata gärna med mig!

Lymf
Sverige
FÖRBUNDET FÖR
Lymfödem Lipödem Dercum

Lymf Sverige är medlem i:

**SÄLLSYNTA
DIAGNOSER**
RARE DISEASES SWEDEN

**Funktionsrätt
Sverige**

A
P



Sjukdomarna

LYMFÖDEM

Lymfödem är en kronisk sjukdom som ger svullnad, på grund av att lymfsystemet inte klarar av att transportera bort tillräcklig mängd lymfa från vävnaden.

Ett primärt lymfödem är medfött, och förekommer framför allt i benen, men du kan också drabbas av ett sekundärt lymfödem. Det uppstår genom att ett normalt lymfsystem skadas genom trauma, operation, strålbehandling, sjukdom, övervikt eller infektion.

Lymfödem drabbar oftast en enstaka kroppsdel, som en arm eller ett ben, men det kan även drabba ansiktet, halsen, bröst eller underliv. Symtomen är känslor av ökad trötthet, tyngd och spänning i den drabbade kroppsdel. Såväl kvinnor som män kan drabbas.

LIPÖDEM

Lipödem är en kronisk, troligen ärftlig, störning i de mindre lymf- och blodkärlen i fettvävnaden. Den drabbar främst kvinnor och uppstår oftast vid en hormonell förändring, som pubertet, hormonella preventivmedel, graviditet, klimakteriet, stress, eller efter ett trauma.

Lipödem ger en oproportionerlig kroppsform, där underkroppen oftast blir större än överkroppen. Vanligtvis drabbas rumpa, höfter, lår och vader (men inte fötter), men även mage, bröst och

överarmar kan drabbas. Ödemet uppträder symmetriskt, det vill säga lika på höger och vänster sida av kroppen. Ofta misstas lipödem för fetma, men ett par sätt att veta skillnad är att svullnad orsakad av lipödem smärtar, framför allt vid tryck, och fettlipomer som samlas under huden känns som små knölar, riskorn eller ärtor. Andra symtom är känsla av tyngd och spänning i benen, vilket förvärras under dagen, och blåmärken uppkommer lätt.

DERCUM

Dercum är en autoimmun sjukdom, vilket innebär att immunförsvaret angriper den egna vävnaden och det bildas mycket smärtsamma fettknölar i underhuden. Främst drabbas kvinnor.

Dercum orsakar två olika typer av smärttillstånd:

- Ytlig somatisk (kroppslig) smärta som främst beror på skador på huden eller andra ytliga vävnader.
- Djup somatisk smärta med dov, värkande, svårlokaliserad smärta som är mer ihållande. Vid framskriden sjukdom kan skelettvärken bli så svår att man har behov av rollator eller rullstol.

Hej
jag har
LIPÖDEM
prata gärna med mig!

Lymf
Sverige
FÖRBUNDET FÖR
Lymfödem Lipödem Dercum

*Mer utförlig
information finns
på vår hemsida.*





Skanna QR-koden
för att se filmen!

*”Tillsammans kan vi ändra
så vård ges på våra villkor
och önskemål”*

IngMarie Bohmelin, en av grundarna
till Lymf Sverige och
numera Senior advisor

medi

medi. i feel better.
Världsledande medicinsk kompression.

www.medi.se

medi. I feel better.



Hitta en gemenskap i Lymf Sverige

Lider du av lymfödem, lipödem eller dercum, eller misstänker du att du gör det? Har du blivit missförstådd av vården eller inte fått den hjälp du behöver? I Lymf Sverige är vi många som förstår dig. Hos oss kan du hitta en gemenskap med andra som förstår vad du går igenom och vilka utmaningar du möter i vardagen och i vårdkontaktarna, och finna acceptans och förståelse.

Lymf Sverige anordnar även digitala dialogforum, föreläsningar och utbildningar, där sakkunniga och experter berättar om egenvård, behandlingar som stimulerar lymfsystemet, kirurgi och mycket annat, du kan få prova på olika behandlingar och inte minst träffa andra i liknande situation. Välkommen till oss!



Skanna QR-koden
för att se filmen!

*”Jag bestämde mig för att engagera
mig i detta förbund för att skapa
medvetenhet om Lymfödem,
Lipödem och Dercum”*

Florence Destouches, Ledamot

TROTTSA DET SOM HÅLLER DIG TILLBAKA

På JOBST® tillhandahåller vi kompressionslösningar som kan ge dig kraft att motverka det som håller dig tillbaka. Vi arbetar med medicinsk kompression för venösa tillstånd, lymfödem och lipödem.

Besök www.jobst.se för att läsa mer!



DEFY GRAVITY

JOBST



Vi kräver rätt vård i rätt tid

En av våra största uppgifter är att arbeta intressepolitiskt. Det gör vi bland annat genom att deltar i möten i de regioner där vi verkar, pratar med politiker, tjänstemän och myndigheter, deltar i politikerveckorna i Järva och Almedalen, är delaktiga i framtagande av nationella riktlinjer och fungera som remissinstans vid lagstiftning. Vi verkar såväl regionalt som nationellt och vi vill att vården ska vara likvärdig i alla Sveriges regioner.

Lymf Sverige hade en viktig roll när Metodrådet i Sydöstra sjukvårdsregionen tog fram rapporten Fettsugning som behandling vid lipödem (2020) som

är den styrande rapporten. Vi är också delaktiga i framtagandet av nationella riktlinjer rörande kirurgi genom att delta i en nationell arbetsgrupp (NAG) och samverkar med SBU (Statens beredning för medicinsk och social utvärdering) för att främja forskning om lymfödem, lipödem och dercum.

Vi är stolta över att kunna vara med och öka kunskapen om sjukdomarna hos styrande och allmänhet, för det behövs!



Lymf Kalmár Lán

Föreningen för
Lymfödem Lipödem Dercum



Samverkan för
optimal vård vid

Medlemsakt

Informa

lymfkalmarlan.se | In

Lymf Sverige - Säll



Ingela Thuresson Friskvård & massage Hagby





When neither exercise nor diets help, maybe we can!

Our gentle WAL method at Klasmeyer Aesthetics frees you from lipedema, the stubborn fat deposits on your arms and legs. We use a gentle water jet to loosen and remove the fatty tissue without affecting important structures.

Our team will take care of your well-being in our modern practice clinic, right on the banks of the Rhine. With a fully equipped operating theatre and procedure room as well as comfortable accommodation and flats, we offer you the best possible comfort.

We do everything to bring back agility and way more wellbeing in your life.





Bli medlem!

Som medlem i Lymf Sverige eller något av våra regionföreningar får du vara med på föreläsningar med specialister, utbildningar i bland annat egenvård, dialogforum online där du kan prata med andra i liknande situation och andra evenemang som vi anordnar. Du kan också få råd och tips kring vård och bemötande, och om hur du kan framföra klagomål till vården. Dessutom är ditt medlemskap viktigt för att stötta förbundets arbete för förbättrad vård.

När du går med som medlem får du ett välkomstbrev med tryckta foldrar om förbundet och sjukdomarna, tillsammans med en knapp och ett bokmärke. Därefter får du vårt digitala nyhetsbrev. Välkommen som medlem!

BLI KONTAKTPERSON OCH HJÄLP OSS ATT UTVECKLA FÖRBUNDET!

Vi arbetar på att starta föreningar i flera svenska regioner, och till det behöver vi dig!

Vi söker fler kontaktpersoner, som i samarbete med vår styrelse kan hjälpa till att utveckla förbundet, påverka intressepolitiskt och lotsa våra medlemmar rätt. Är du intresserad?

Uppgifterna för varje kontaktperson anpassas förstås efter vad du kan och vill hjälpa till med.

Är du intresserad av att bli kontaktperson?

Hör av dig!





KOMPRESSIONSBEHANDLINGAR FRÅN LYMED

Kompressionsprodukterna har under många år använts inom sjukvård. Produkterna är utvecklade för en förbättrad cirkulation och hjälper vid ödem, smärta eller efter kirurgi. Materialet är mjukt och elastiskt för att ge en god behandling och komfort. Lymeds produkter finns för hela kroppen, måttanpassade med speciallösningar eller standard.

LÄS MER >>

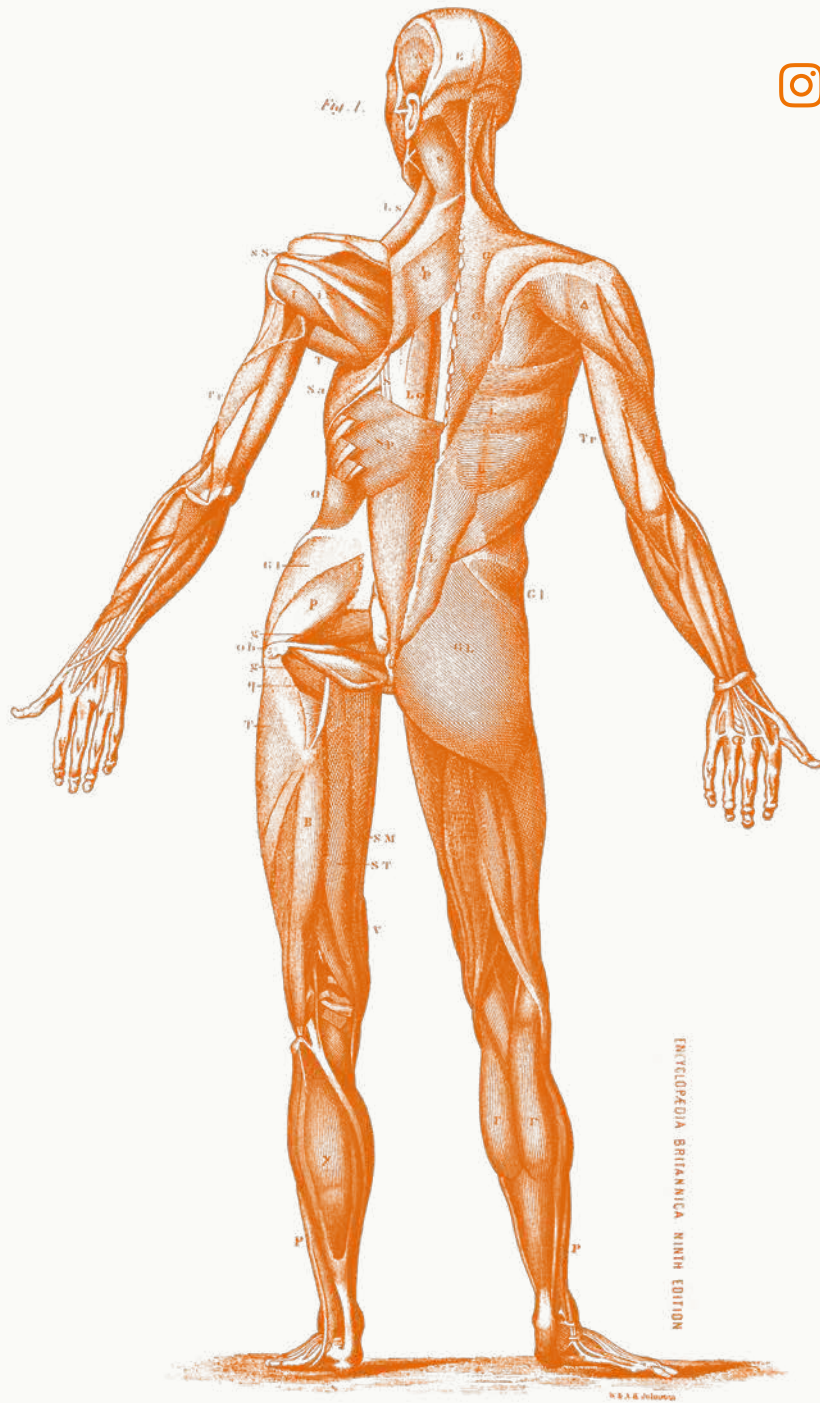
MEDICINSK KOMPRESSION FÖR HELA KROPPEN



NEGATIV KOMPRESSION MED LYMPHATOUCH

Lymphatouch är en apparat, som använder negativt tryck och mekanisk vibration för att aktivera vävnaden och flödet i kroppen. Genom ökad cirkulation och förbättrat lymfflöde kan smärta, obehag och svullnad avta och ärrvävnad kan mjukas upp samt behandling av fascia. Behandlingens resultat är kliniskt bevisat och bygger på vetenskapliga studier.

LÄS MER >>



RAMA

08 731 55 50 | office@ramamedical.se
ramamedical.se | [blogg](#)

Kontakta oss för mer information om Lymeds och Lymphatouch produkter eller om du som vårdgivare önskar ett besök av RAMA.



Forskning och kunskap

Det finns en hel del forskning om lymfödem, mycket beroende på att lymfödem är en relativt vanlig biverkning efter bröstcancerbehandling. Forskning om lipödem är på frammarsch, tack vare SBU-rapporten om fettsugning som behandlingsmetod för lipödem, som slog fast att det behövs mer forskning på området. Men tyvärr är dercum fortfarande ett sorgligt eftersatt ämne inom forskningen. Det behövs fortfarande mer forskning om varför sjukdomen uppstår och vad man kan göra för att förhindra att den utlöses.

Fortfarande behöver stora delar av den svenska vården utveckla sina kunskaper om lymfödem,

lipödem och dercum, och skapa rutiner och vårdplaner som ger patienter trygghet i bemötandet.

Tidigare sade man ofta i vården att det krävs mer forskning för att de över huvud taget ska kunna ge vård för dessa sjukdomar, men sedan Lymf Sverige gick ut och krävde bättre vård har man övergått till att följa Socialstyrelsens linje om att vård ska ges efter behov och individens situation, och fler privata kliniker registreras nu när de gjort operationer som behandling, vilket tydligare visar vilket behov som finns. Om än långsamt, så går det ändå framåt!



Ett steg till ett nytt liv.

LipoClinic Dr. Heck är en pionjär inom operativ behandling av lipödem och världsledande efter över 2 500 vällyckade operationer per år.

Har du frågor om lipödem?
Ring eller mejla till oss - vi hjälper dig gärna och står till tjänst med råd och stöd.

+49 208 444759-81
international@lipo.clinic

www.lipo.clinic

Lipödemtest:
Gör
10-punktskontrollen
på www.lipo.clinic

LIPOCLINIC

Dr. Heck

Det finns hjälp att få – Behandlingsmetoder och hjälpmedel

Lymfödem, lipödem och dercum alla är kroniska sjukdomar men det finns hjälp att få med rätt behandling och hjälpmedel.

Vid alla tre diagnoserna är det av stor vikt att du själv gör det du kan varje dag. Vid lymfödem ger tidig upptäckt och snabbt insatt behandling en god prognos. Det kan göra att lymfödemet avstannar och att svullnadsvolymen minskar.

Andningsövningar, lymfmassage/lymfdränage och lågintensiv träning, gärna i bassäng, är alla viktiga behandlingsmetoder.

Utöver finns det annat att göra för varje specifik diagnos, bland annat:

LYMFÖDEM

- Kompression/bandagering och kompressionsplagg (flatstickad kompression)
- Pneumatisk kompression/lympulsator
- Vila med den svullna kroppsdelen i högläge
- Laserbehandling
- Lymftejpning med kinesiotejp
- Operation/fettsugning
- Lymfdränage

LIPÖDEM

- Kompression/bandagering och kompressionsplagg (flatstickad kompression)
- Lymfapress
- Torrborstning
- Antiinflammatorisk kosthållning
- Operation/fettsugning
- Lymfdränage

DERCUM

- Kompressionskläder
- Smärtlindrande medicin
- Qigong
- Antiinflammatorisk kost
- Kirurgisk behandling
- Lymfdränage

OPERATION/FETTSUGNING

En fettugning rekommenderas först efter 6–12 månaders annan behandling. En fettugning är en beprövad metod som leder till minskade symtom och förbättrad livskvalitet. Observera att detta inte handlar om estetik och kosmetik, utan om minskad smärta och ökad rörlighet.





Utbilda dig till framtidens yrke

– Licensierad lymfrådgivare!

Vill du verkligen göra skillnad och hjälpa människor? Vill du hitta lösningen för din egen kropp? Att utbilda sig till licensierad lymfrådgivare är värdefullt både för egenvård och för att kunna hjälpa andra. I vår utbildning till licensierad lymfrådgivare har vi fokus på helhet och balans för att skapa hälsa – en kunskap baserad på anatomi, lymfologi, biokemi och fysiologi.

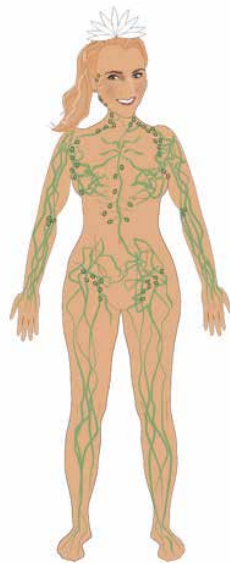
Ta chansen och hoppa på denna spännande "resa" och skapa dig ett yrke som tillåter dig att arbeta med ett av dina största intressen. Ta chansen att för egen del göra något nytt och spännande och ta chansen att påverka Sveriges framtida hälsa.

Som Licensierad Lymfrådgivare kan du hjälpa dina klienter med lymfsystemet, flöde, fascia, detox samt du har fördjupad kunskap om stress, levern, njurar, glymfsystemet samt sömnens kemi och funktion. Du kan arbeta med klienter med lymf- och lipödem genom rådgivande samtal, motsvarande som en kostrådgivare arbetar med kosten.

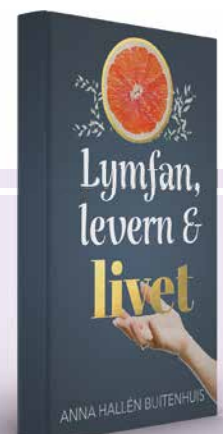
Kursledare är Anna Hallén med utbildning i basmedicin, hälsocoach, kostrådgivare samt (pågående) kandidat i biomedicin med titeln Hälsovetare. Anna är väldigt uppskattad för att på ett enkelt och pedagogiskt vis förklara djup kunskap i vardagstal.

**Hoppas att vi ses, vi ser fram
emot din anmälan!**

**Utbildningen hittar du på
annahallen.se**



Skaffa gärna Annas bok *Lymfan, levern & livet*. Där finns mycket värdefull kunskap om kroppen och lymfan.





Lymf
Kalmar Län
Föreningen för
Lymfödem Lipödem Dercum



Samverkan för
optimal vård vid ödem
Medlemsaktiviteter
Information

lymfkalmarlan.se |
Lymf Sverige - Säll

Lymf Sverige

FÖRBUNDET FÖR
Lymfödem Lipödem Dercum

lymfsverige.se
info@lymfsverige.se
facebook.com/LymfSverige/

lymfkalmarlan.se
info@lymfkalmarlan.se
facebook.com/LymfKalmarLan