



Moona

**MENS
SKA INTE
HINDRA DIG
FRÅN ATT LEVA**

 **Korento ry**

KORENTO RY

Den gynekologiska patientföreningen Korento ry är en riksomfattande patientförening och intressebevakare för alla som lever med endometrios, adenomyos, PCOS och vulvodyni.

Vi gör det möjligt att ge och få kamratstöd för alla med de sjukdomar och syndrom vi företräder. Det finns möjlighet till frivilligarbete med många olika uppgifter inom vår verksamhet. Dessutom fokuserar vi på att ordna årliga temaveckor och dela innehåll och information i olika kanaler. Vi främjar dessutom ansvarsfullt mensprat och öppenhet kring gynekologi.

Vår verksamhet vägleds av följande värderingar:

- Vi är en pålitlig och ansvarsfull organisation.
- Vår expertis bygger på faktisk och aktuell kunskap.
- Vår verksamhet är mångsidig, inkluderande och människonära.
- Vi är öppna och lätta att kontakta.
- Vi arbetar målinriktat, långsiktigt och djärvt.

I den här broschyren får du information om de sjukdomar och syndrom vi arbetar för och det kamratstöd vi erbjuder. Dessutom ges information om appen Moona Symtomdagbok, som är avsedd för att hålla koll på menscykeln och dess symtom.



 Korento ry

MOONA

SYMtomDAGBOK

Moona Symtomdagbok är en gratis app för att hålla koll på menstruationscykeln och de symtom som uppträder under cykeln.

Appen kan användas av alla som vill lära känna sin egen menscykel och hur den påverkar kroppen. Moona är en särskilt bra följeslagare för den som lider av eller misstänker sig ha en gynekologisk sjukdom eller ett gynekologiskt syndrom. Moona går bra att använda också om man inte har blödningar.

Varför föra symtomdagbok?

- Genom att följa menscykeln blir det lättare att sätta ord på och beskriva sina symtom.
- Samtidigt kan du få bättre förståelse av hur menscykeln påverkar din kropp och ditt psyke.
- Du kan lägga märke till ändringar i menscykeln eller de symtom du har.
- Om du misstänker att du har någon gynekologisk sjukdom eller något gynekologiskt syndrom kan du genom att hålla koll på symtomen få bekräftelse för dina misstankar, och visa upp noggranna anteckningar över symtomen för hälso- och sjukvårdspersonalen.
- Vid gynekologiska sjukdomar eller syndrom är uppföljning av symtomen ett effektivt sätt att få en bättre bild av symtomen, och vid behov kan du visa upp informationen om dem för vårdpersonalen när vården planeras.

Korento ry uppmuntrar alla att bli experter på sin egen kropp och menscykel!

Ladda ner appen gratis via en appbutik:



ENDOMETRIOS

Vid endometrios växer vävnad som liknar livmoderslemhinnan utanför livmodern, till exempel på äggstockarna, tarmväggar eller bukhinnan. Endometrios är en återkommande och kronisk sjukdom som det ännu inte finns någon egentlig bot för. Endometrios kan orsaka smärta, försämra livskvaliteten och leda till nedsatt fertilitet.

Diagnos ställs utifrån patientens symtom och eventuella undersökningar eller laparoskopi, det vill säga ett titthålsingrepp. Det bästa är att öppet berätta för vårdpersonalen om alla symtom och känningar!

TYPISKA SYMTOM PÅ ENDOMETRIOS:

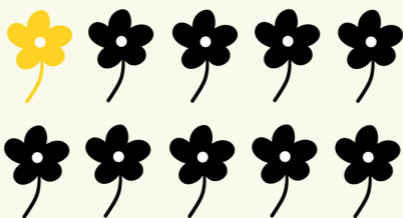
- häftig mensvärk
- smärta som börjar långt före själva mensblödningen
- mellanblödningar
- kronisk smärta i området kring nedre delen av buken, könsorganen och höften
- smärta i samband med eller efter samlag
- smärta när du kissar eller bajsar
- uppblåsthet
- trötthet

Endometrioshärdar reagerar på samma sätt som livmoderslemhinnan under menscykeln, och symtomen kan uppträda under mensens, mellan mensblödningarna och i samband med ovulationen. Också den som inte blöder kan ha symtom.

Endometrios behandlas i enlighet med symtomen, så att olika symtom bland annat behandlas med antiinflammatoriska smärtstillande läkemedel, hormonella läkemedel eller kirurgi. De flesta hittar någon effektiv metod för symtomlindring.

Om vävnaden växer i livmodermuskulaturen handlar det om adenomyos. Typiska symtom på adenomyos är mensrubbingar och mensvärk.

Symtomen kan påverka hur du orkar och klarar dig i vardagen. Du behöver inte tåla om mensens eller dina symtom och känslor. Kom ihåg att du inte är ensam!



#ENAVTIO

UPP TILL 200 000 FINLÄNDARE LIDER
AV ENDOMETRIOS

DET KAN TA
6-9 ÅR ATT
FÅ DIAGNOS



KOSTAR SAMHÄLLET
1,5 MILJARDER €
OM ÅRET



"Sedan åttan har jag regelbundet besökt gynmottagningen för häftig mensvärk. Det var inte förrän jag började i yrkesskola och flyttade till en annan stad som jag fick en diagnos. Jag fick ofta höra att jag ju inte kan ha något eftersom jag är så ung."

**ANNA, 19,
ENDOMETRIOS**

PCOS

Polycystiskt ovarialsyndrom, eller PCOS, är den vanligaste hormonella störningen bland kvinnor i fertil ålder. Symtomen debuterar ofta i puberteten när hormonproduktionen sätter i gång. Det är svårt att ställa diagnosen hos ungdomar eftersom symtomen kan förväxlas med de typiska förändringar som sker under puberteten.

Om två av följande kriterier uppfylls, kan diagnosen PCOS ställas:

- polycystiska ovarier, dvs. äggstockar med många äggblåsor
- utdragen eller utebliven menscykel
- ökad androgenaktivitet, dvs. aktivitet av manliga könshormon

Polycystiska ovarier utan hormonella störningar är mycket vanligt, och då handlar det om PCO, inte PCOS.

TYPISKA SYMTOM PÅ PCOS:

- lång eller oregelbunden menscykel
- utdragen eller utebliven blödning
- viktökning kring midjan och svårighet att gå ner i vikt
- insulinresistens
- nedsatt fertilitet
- ökad kroppsbehåring och akne

Till behandlingsformerna för PCOS hör bland annat kombinerade hormonella preventivmedel för stabilisering av menscykeln, behandling av oregelbundna blödningar med gulkroppshormon eller hormonspiral samt läkemedelsbehandling av insulinresistensen.

Risken att insjukna i en ångeststörning, depression och ätstörningar är högre för dem som lever med PCOS. Det är viktigt att också prata om de här symtomen med vårdpersonalen!

Barnlöshet till följd av PCOS behandlas hormonellt. Även om PCOS kan göra det svårare att bli gravid, är sannolikheten att få åtminstone ett barn lika stor som för andra.

Redan en liten viktnedgång på 5–10 procent kan reducera alla symtom på PCOS. Utöver diet är motion en bra behandlingsform. **Kom ihåg att du inte är ensam!**

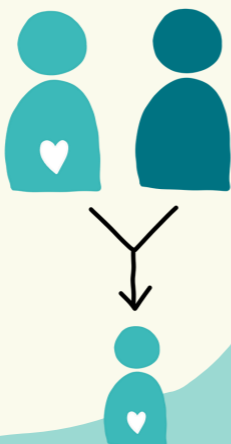
"Att få diagnosen innebar både en lättnad och ny stress inför framtiden. Min barnlöshet på grund av sjukdomen började genast behandlas och kroppens egna funktioner kom tack vare diagnosen igång genom behandlingen."

VEERA, 23, PCOS

UPP TILL 10–18 AV ALLA PERSONER
MED VULVA LIDER AV NÅGON
FORM AV PCOS



PCOS ÄR ÄRFTLIGT MED
50–70 PROCENTS
SANNOLIKHET



VULVODYNI

Vulvodyni, som också kallas provocerad vulvodyni eller vulvovestibulit, är ett syndrom som karakteriseras av kronisk smärta i vulvan i minst tre månader. Smärtan kan vara diffus, generaliserad smärta eller lokaliserad smärta som ofta uppstår vid beröring. Smärtan kan också uppkomma periodvis och vara kliande och brännande.

Smärta på grund av beröring, som kan lokaliseras till ett visst område, är vanligare särskilt bland unga. Lokaliserad vulvodyni kallas vestibulodyni, och smärtan beskrivs i detta fall ofta som plötslig, brännande och intensiv.

Vulvodyni diagnosticeras genom uteslutning av andra orsaker till symtomen, till exempel infektioner, hudsjukdomar, tumörer och sexuellt överförbara infektioner. För diagnos av vesibulodyni görs ett test med en bomullspinne så att smärtpunkter kring slidöppningen testas genom att bomullspinnen pressas mot dem.

TYPISKA SYMTOM PÅ VESTIBULODYNI:

- smärta i samband med penetration
- smärta till följd av beröring i vulvaområdet
- klåda i vulvan
- återkommande inflammationer
- torra och ömma slemhinnor
- vaginism, dvs. kramp i slidan

Symtomen behandlas med olika metoder och du kan också själva pröva följande för symtomlindring:

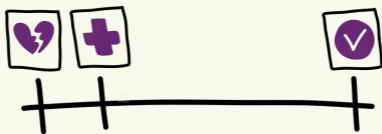
- gör pauser i kombinerade hormonella preventivmedel
- lär känna din egen anatomi och sexualitet
- gör övningar för avslappning av bäckenbotten
- använd glidmedel, bedövningssalvor, oljor och milda hudkrämer
- tvätta underkläder med doftfria tvättmedel och utan sköljmedel
- använd underbyxor i material som andas
- undvik att raka blygdhå
- hitta en kost och motionsformer som passar just dig

Smärtsymtom kan påverka sexualiteten och relationer avsevärt. Om du har frågor eller negativa känslor om det här ska du inte tveka att ta upp det till exempel med en gynekolog. Kom ihåg att du inte är ensam!

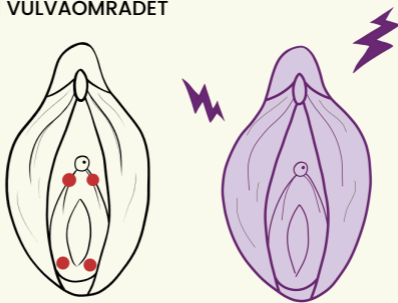
UPP TILL 200 000
FINLÄNDARE LEVER
MED VULVODYNI



DET KAN TA ÅR ATT FÅ
RÄTT DIAGNOS OCH HJÄLP



8-16 % AV ALLA MÄNNISKOR MED SNIPPA
HAR UPPLEVT OLIKA TYPER AV SMÄRTA
I VULVAOMRÅDET



"Efter att ha fått diagnos fick jag tid för samtal hos en sexualrådgivare och kunde börja i fysioterapi för bäckenbottenmuskulaturen. Dessutom hittade jag Korento där jag fick kamratstöd, som kanske varit det viktigaste av allt."

AINO, 20, VULVODYNI

ERFARENHETER

"Kamratstöd ger kraft att orka. Det viktigaste är att kunna prata med andra med liknande erfarenheter.

Bäst av allt är att kunna diskutera vad som helst om sjukdomen."

**MANTELI, 24,
PCOS & ENDOMETRIOS**

"Jag funderar ofta på om mitt liv skulle ha sett annorlunda ut om den där första läkaren, som jag berättade för om min smärta och mina andra besvär, skulle ha tagit mig på allvar då för sex år sedan."

RIINA, 24, ENDOMETRIOS

"Jag berättade för den tjej jag dejtade då om min vulvodyni och vaginism, och förklarade att penetrativt sex skulle ha varit omöjligt då eftersom behandlingen just hade börjat. Jag grät när jag berättade det, för jag trodde ju att hon skulle göra slut. I stället fick jag förståelse och acceptans."

WIND, 22, VULVODYNI & PCOS

"Det bästa var när jag fick en diagnos och mina symtom fick en förklaring. Också att hitta rätt typ av smärtbehandling har varit viktigt."

HANNA, 24, VULVODYNI

INFORMATION & STÖD

Dina symtom kan påverka ditt liv och olika livsområden mycket genomgripande. Det är naturligt om din självupplevelse och självbild förändras med symtomen. Det är okej att känna att det inte är bra just nu. Kom ändå ihåg att du inte behöver bära bördan av sjukdomen ensam.

MOONA

På webbplatsen Moona.info finns viktig information om vanliga och ovanliga mensrelaterade och gynekologiska symtom. Där hittar du andras berättelser och får kamratstöd och information om hur kroppen fungerar. Dessutom finns appen Moona Symtomdagbok.

WWW.MOONA.INFO

KORENTO RY

Korento ry är en riksomfattande patientförening som representerar dem som lever med endometriosis, adenomyos, PCOS, och vulvodyni. Organisationen erbjuder också information och kamratstöd.

WWW.KORENTO.FI

KAMRATSTÖD

Via Korento får du kamratstöd av andra som lever med endometriosis, adenomyos, PCOS eller vulvodyni. Kamratstödet utgår från möten mellan människor med liknande erfarenheter eller som har genomlevt liknande livsskeden, och innebär en möjlighet att dela sina erfarenheter och stötta varandra. Ofta känns det som en lättnad att se att man inte är ensam med sina symtom. Kamratstöd ordnas såväl på internet som med fysiska träffar. Exempel på kamratstöd:

- kamratstödsgrupper
- internetgrupper för kamratstöd
- Facebook-grupper
- chattstöd
- stödpersonsverksamhet

NUORET KORENNOT

Kamratstöd, information och öppenhet från unga till unga i Korento ry:s ungdomsteam. Verksamheten i ungdomsteamet hittar du på Instagram [@nuoret_korennot](https://www.instagram.com/nuoret_korennot).



WWW.MOONA.INFO

WWW.KORENTO.FI

#ENDOMETRIOOSI

#ADENOMYOOSI

#PCOS

#VULVODYNIA

#KIPEÄNÄKINKELPAAT

#MENKATEISAAESTÄÄELÄMÄSTÄ

#KORENTORY

#NUORETKORENNOT

@KORENTORY

@NUORETKORENNOT

