

Lipødem

Du har fått diagnosen lipødem og trenger pålitelig informasjon, oppmuntring og støtte.

Ekspertene fra den Internasjonale Lipødem Konsensusgruppe* vil hjelpe deg og har oppsummert den viktigste informasjonen om lipødem til deg.

Lipødem er:

- De **viktigste symptomer** ved lipødem er en **uforholdsmessig stor fettfordeling** og **smarter** i begge bena. Fettfordelingen er symmetrisk i begge bena. Noen ganger er også armene berørt.
- Tilstanden forekommer **kun hos kvinner**.
- Mange kvinner** med lipødem **lider i tillegg av overvekt**.
- Lipødem kan **påvirke selvtillit og relasjoner og aktiviteter i daglig livet, jobb, og fritid**.

Hva lipødem ikke er:

- væskeopphopning (ødem)**
- en forløper av lymfødem**
- en sykdom som stadig blir verre**. Men ved økende overvekt kan en også se forverring av lipødemet.

Hva kan du selv gjøre for å mestre livet med lipødem:



Det er viktig at du forstår hva lipødem er og tenker over hva diagnosen betyr for deg.



Hold deg i bevegelse, dette påvirker helsen din positivt, det reduserer smerter og hjelper deg å kontrollere vekten.



En helhetlig tilnærming er viktig: både fysisk som mental.



Hold din vekt så stabil som mulig. Lipødemet holdes da lettere under kontroll. Dietter øker på lang sikt risiko for vektøkning.



Sett opp realistiske og oppnåelige mål. Dette forebygger skuffelser og hjelper deg å oppnå dine mål.



Kompresjonsstrømper kan redusere smerter, støtte vevet og bedre bevegeligheten. Målsydde, flatstrikkete strømper er i de aller fleste tilfeller å foretrekke.



Søk hjelp ved psykiske problemer. Lær deg å håndtere stress, angst og å bedre selvfølelsen.



Fettsuging kan overveies, men **kun under visse omstendigheter.**

VÅRT RÅD:

- ✓ **Ta ansvar** i mestringen av ditt liv med lipødem.
- ✓ **Du er den viktigste person på denne reisen.**
- ✓ **Det er du som bestemmer** hvordan du forholder deg til de fysiske og de psykiske aspekter av lipødem. Men du behøver ikke å gjøre alt alene.

OG SAMTIDIG:

Gjør deg kjent med når og hvor du kan få hjelp. Finn en lege som har kunnskap om lipødem, kontakt en fysioterapeut som er utdannet i lymfødemterapi, en ernæringsfysiolog og/eller en psykolog.

* Dette dokumentet er utviklet av medlemmer av den Internasjonale Lipødem Konsensusgruppe: Ad Hendrickx (NL), José Smeenge (NL), Denise Hardy (UK), Wilma van de Veen (Norge, ansvarlig for den norske oversettelse) og basert på den Internasjonale Konsensus Lipødem: https://www.magonlinelibrary.com/pb-assets/JOWC/JWC_Consensus_Lipoedema.pdf