

A woman with blonde hair, wearing a light-colored cable-knit sweater, dark jeans, and brown boots, is sitting on a large, light-colored rock. She is looking out over a calm body of water towards a distant shoreline under a soft, hazy sky. The scene is peaceful and scenic.

Diagnosehefte

Fibromyalgi

Vi er her for deg!

NRF

Hva er fibromyalgi?

Fibromyalgi er en ofte misforstått sykdom som er preget av utstrakte smerter i muskler og senefester som er dype, verkende og sprer seg til ulike deler av kroppen.

Mange sliter også med søvnproblemer og vedvarende utmattelse. Diagnosen kan stilles av fastlegen. (Obs: nye diagnosekriterier ble innført i 2016, ikke alle leger er oppdatert på dette.)

Biologiske funn

Fibromyalgi kan enda ikke påvises ved røntgen, MR eller blodprøver, men forskere over hele verden arbeider med å finne ut hva som er årsaken til sykdommen. Ny forskning har vist endringer ved funksjonell MR og man ser at fibromyalgipasienter har økt mengde substans P, som påvirker smertesensitivitet, i spinalvæsken.

Generelt om diagnosen

De fleste som lever med fibromyalgi opplever lavt energinivå, og hverdagslige gjøremål kan føles utmattende. Fatigue, konsentrasjonsproblemer, hukommelsessvikt, gjerne kalt hjernetåke, svimmelhet og hjertebank er heller ikke uvanlig. Symptomene kan variere i intensitet og forverres ofte av stress.

Vanlige symptomer

- Smerter
- Irritabel tarm syndrom
- Ømme triggerpunkter
- Konsentrasjonsvansker
- Utmattelse
- Søvnvansker
- Hukommelsesproblemer
- Hyppig vannlating
- Angst/depresjon
- Hodepine

Råd fra erfarne pasienter

Fibromyalgi er veldig individuelt og har store variasjoner fra person til person. Her må du selv, gjerne i samråd med fastlegen eller annet helsepersonell, finne ut hva som fungerer best for deg.

Eksempler på tiltak som kan hjelpe

- Fysisk aktivitet
- Gode søvnvaner
- Rikt og variert kosthold
- Unngå stress
- Sosialt samvær
– positive relasjoner
- Kvalitetstid for deg selv
- Ta deg tid til å hvile
- Lytt til kroppen din!

VI KAN HJELPE

Du er ikke alene, vi er flere!

Vi er organisert som en egen diagnosegruppe i Norsk Revmatikerforbund og har diagnosekontakter flere steder i landet.



Les mer på
**revmatiker.no/
diagnose/
fibromyalgi**

Norsk Revmatikerforbund er interesseforeningen for over en million nordmenn som er rammet av revmatisk sykdom eller muskel- og skjelettproblemer.

Forbundet arbeider på alle nivå i samfunnet for å skape livskvalitet og livsmestring for denne gruppen. Gjennom våre lokallag har vi tilbud om nyttige kurs, treningsaktiviteter og erfaringsutveksling for medlemmene våre.

Landsdekkende diagnosegruppe for FIBROMYALGI

Når du melder deg inn i NRF er det viktig at du krysser av for at du ønsker informasjon om FIBROMYALGI. Da får du tilsendt informasjon om treff, ny forskning, behandlingstilbud og annen relevant informasjon for din diagnose på e-post.

Bli med i fellesskapet

– jo flere vi er, jo større slagkraft får vi.

Meld deg inn i dag!

Du kan raskt og enkelt melde deg inn slik:

Mobil

Send SMS til:

NRF MEDLEM til 2474.

Nettside

**revmatiker.no/
medlemskap**

eller skann qr-koden:



Norsk Revmatikerforbund

Professor Dahls gate 32, 0260 Oslo. Tlf. 22 54 76 00. www.revmatiker.no