

NRF

FIBROMYALGI

Vi er her for deg!



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

Behandling:

Det finnes ingen kur mot fibromyalgi, og medikamentell behandling har vist seg å ha liten effekt. Mye kan imidlertid gjøres for å lindre plagene betydelig.

- Mestringsstrategier
- Fysisk aktivitet
- Fysikalsk behandling
- Trening – gjerne i varmt basseng
- Avspenning
- Psykomotorisk behandling
- Medikamenter
- Kunnskap og informasjon – forsøk å holde deg oppdatert om sykdommen, det kommer stadig ny forskning

Pasienter med Fibromyalgi blir ikke henvist til spesialisthelsetjenesten, men i tvilstilfeller skal man henvises til Revmatolog for å utelukke eller kartlegge andre revmatiske sykdommer. Jeløya Kurbad har opptreningstilbud for pasienter med fibromyalgi. Legen din hjelper deg å søke om opphold.

Råd fra erfarne pasienter:

Fibromyalgi er veldig individuelt og har store variasjoner fra person til person. Her må du selv, gjerne i samarbeid 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 www.revmatiker.no/



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 god helse for denne gruppen.

Gjennom våre lokallag har vi ulike tilbud til medlemmene våre uansett hvor i landet de bor.

Mer informasjon om tilbudet vårt finner du på revmatiker.no eller på [facebook](#).



*Bli med i fellesskapet
- jo flere vi er, jo større slagkraft får vi.*

Vi har en landsdekkende diagnosegruppe for FIBROMYALGI.

Når du melder deg inn kan du krysse av for at du ønsker informasjon om diagnosen FIBROMYALGI – så vil du få tilsendt informasjon om samlinger, ny forskning og annet relevant for din diagnose på e-post.

Meld deg inn:
[www.revmatiker.no/medlemskap/
bli-medlem](http://www.revmatiker.no/medlemskap/bli-medlem)
eller SMS NRF MEDLEM til 2474.