

# FIBROMYALGI

(Den usynlige sykdommen)

**norges  
fibromyalgi  
forbund**



**PÅRØRENDEBROSJYRE**

# HVA KAN JEG SOM PÅRØRENDE GJØRE ?

## **1. Innse at vedkommende er kronisk syk.**

Fibromyalgi er en usynlig sykdom. Du må tro på at vedkomme har de smertene det gis uttrykk for. Noen dager kan være verre enn andre.

## **2. Lær så mye som mulig om sykdommen.**

Jo mer viten – dess større forståelse. Søk opplysninger om sykdommen, f.eks. på biblioteket eller ved henvendelse til Norges Fibromyalgi Forbund.

## **3. Prøv å lære Fibromyalgipasientens signaler å kjenne.**

Husk, en Fibromyalgipasient forsøker nesten alltid å skjule sine smerter. Er det en av de ekstra ”dårlige dagene” for pasienten, så overta stille og rolig det praktiske arbeidet og vis omsorg.

## **4. Oppfordre til fritidsaktiviteter.**

Fritidsaktiviteter gir et gladere liv, men kan medføre at du må hjelpe til noe mer i hjemmet.

## **5. Bli ikke skuffet om planlagte ting/aktiviteter sammen med den som har Fibromyalgi må avlyses.**

Enkelte dager kan smertene overta styringen og da må planlagte aktiviteter ofte avlyses eller utsettes.

## **6. Forsøk å unngå stress-situasjoner.**

Stress forverrer alltid tilstanden.

## **7. Fibromyalgipasienten har begrenset overskudd.**

Aksepter at ting blir gjort i et annet tempo. La pasienten få den tiden som er nødvendig til f.eks. rengjøring, innkjøp, spaserturer og liknende.

## **8. Spør ikke: "Har du vondt i dag", for det har Fibromyalgipasienten alltid.**

**Si heller: "Er det ille i dag"?**

Da har du vist at du aksepterer sykdommen.

## **9. Klem og omfavnelse er godt, men gjør det forsiktig.**

Selv om kroppen gjør vondt, så har personer med Fibromyalgi også behov for kjærighet, omsorg og nærhet, men under "blidere" former.

## **10. Aksepter at seksuallivet ofte endrer karakter.**

Smarter hos pasienten bør ikke resultere i avholdenhet fra seksualliv, men det blir sannsynligvis på andre premisser. Snakk åpent ut om dette og søk opplysning hos lege eller finn lesestoff på biblioteket.

## FIBROMYALGI ER EN KRONISK LIDELSE

Det er hovedsakelig kvinner i aldersgruppen 30 – 40 år som rammes av Fibromyalgi. Barn, unge og menn kan også få sykdommen. Sykdommen rammer mennesker fra alle samfunnslag.

### SYMPTOMER

Kroniske smerter i ledd og senefester  
Muskelsmerter (brennende/sviende)  
Nedsatt muskelstyrke (kraftløshet)  
Søvnløshet  
Hodepine  
Synsforstyrrelser  
Lydoverfølsomhet  
Hukommelsessvikt  
Konsentrasjonsproblemer  
Kvalme  
Mageproblemer (diare/forstoppelse)  
Vekttap/vektøkning  
Vannlatingsproblemer  
Dårlig immunforsvar  
Hetetokter  
Hjertebank  
Indre uro/stress

Disse symptomene er de som forekommer hyppigst.  
De opptrer periodisk, enkeltvis eller samtidig.

*Utgitt av:  
Norges Fibromyalgi Forbund  
Tollbugata 4,  
3044 DRAMMEN*

*Oversatt med tillatelse fra  
Dansk Fibromyalgiforening*