

Men DU kan hjälpa mig!!!!

TRO på mig!

SMEK mig gärna, men dunka mig inte i ryggen!

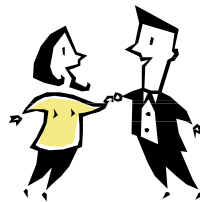
ACCEPTERA att jag ibland måste säga nej! Låt mig kunna säga att jag inte orkar mer idag, att jag måste få vila! Låt oss njuta även av de små stunderna tillsammans!

Ta till Dig mina bra sidor och ha förståelse för de dåliga! Fortfarande klarar jag ju ganska mycket!

Ta gärna kontakt med mig, fråga mig gärna och jag ska försöka förklara hur jag känner det!

Hjälp mig att ta tillvara de bra dagarna, det positiva i tillvaron och acceptera mig som jag är!

ÄLSKA MIG SOM MEST, NÄR JAG ÄR SOM VÄRST. DET ÄR DÅ JAG BEHÖVER DET SOM BÄST!!!!



Kontaktuppgifter:

.....



INFORMATION TILL NÄRA OCH KÄRA

FRÅN EN SOM HAR

LÅNGVARIG SMÄRTA/FIBROMYALGI

För det mesta är jag glad, positiv och ambitiös. Jag tycker om att ”piffa upp” mig och träffa folk. Ofta ser jag piggare ut än vad jag är.

Men jag lider av att inte orka som förr och av att möta en oförstående omgivning. Det är svårt att bli betraktad som lat och inbillningssjuk!

Min sjukdom syns ju inte utanpå!

Men smärtan finns där och gör mig till viss del handikappad. Smärtan förvärras av missförståelse och socialt ”tryck”.



Detta är symtom, som **kan** drabba Dig med långvarig smärta/fibromyalgi, vilket betyder att Du kan få **något eller några**. En del av besvären uppträder under vissa perioder, andra mer ihållande, men detta **varierar** mycket från person till person och även under tid.

- Långvarig, ihållande smärta och ömhet, som kan kännas i hela kroppen. Flyttar sig och varierar från dag till dag.
- Ibland svårt att hålla koncentrationen.
- Onormal trötthet, kraftlöshet och dålig uthållighet – musklerna tröttnas redan av lindrig belastning.
- Kan bli nedstämd, irriterad eller otålig samt få dåligt självförtroende.
- Kan bli stressad, även utan påtaglig anledning.

- Sömnstörningar – sover för mycket eller för lite, vaknar ofta på natten, vaknar sällan utvilad.
- Kan få urinträngningar samt besvär från mage och tarm.
- Yrsel – kommer plötsligt. Illamående, domningar, myrkrypningar och huvudvärk.
- Oförstående, maktlöshet och sorg över att inte bli trodd, kan öka smärtan.
- Plötsligt tappa lusten för sexualliv.
- Torra slemhinnor i mun, ögon och underliv, som varierar från dag till dag. Syn- och hörselrubbningar.
- Stelhet och svullnad, främst runt lederna. Känns värst på morgonen. Ont i käkarna (biter ihop).
- Kan ha allergier och eksem eller irriteras av starka lukter som t.ex. matos och parfymer.
- Andningsproblem och hjärtklappning.
- Väderlekkänslighet.
- Vill gärna vara social och umgås, men orkar inte alltid och måste tacka nej, kanske i sista stund. Klarar inte längre av att vara ”som förr”.

