



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Inleiding

Fibromyalgie



U heeft fibromyalgie. Hierbij voelt u iedere dag pijn.

Het is niet duidelijk hoe fibromyalgie ontstaat en hoe we de klachten kunnen behandelen met medicatie. Wel zijn er dingen die u kunt doen waarmee de klachten kunnen afnemen.

Hier vindt u meer informatie over fibromyalgie en hoe u hier het beste mee kunt omgaan.

Wat is fibromyalgie?



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

U heeft fibromyalgie.

Bij fibromyalgie voelt u pijn in uw hele lichaam.

Pijn werkt als een alarm.

Het waarschuwt ons als er schade is in het lichaam...

...zoals een ontsteking of andere afwijking.

Bij fibromyalgie gaat het alarm steeds af, zonder dat er schade is.

Hierdoor ervaart u pijn.

Daarnaast kunt u zich erg moe voelen.

U kunt ook last hebben van sombere gevoelens.

Fibromyalgie gaat niet meer over.

En pijnstillers hebben vaak geen of weinig effect op de pijn.

Maar gelukkig zijn er wel dingen die u kunt doen om u beter te voelen en beter om te kunnen gaan met pijn.

Zorg er bijvoorbeeld voor dat u genoeg beweegt, ook al voelt het soms beter om niet te bewegen.

Door te bewegen houdt u uw spieren en gewrichten sterk en soepel.

Hierdoor voelt u na een langere tijd minder pijn.

Ook is het mogelijk dat u minder moe bent.

Daarnaast is het belangrijk om goed te slapen en genoeg te ontspannen.

Niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk.

Bijvoorbeeld met meditatie.

Zorg ervoor dat u een goede balans vindt tussen bewegen en rust.

Er zijn verschillende zorgverleners die u kunnen helpen bij het vinden van die balans.

Bijvoorbeeld een speciale fysiotherapeut.

Fibromyalgie is onzichtbaar.

Daarom kan het lastig zijn om uw omgeving uit te leggen wat u voelt of waarom iets niet lukt.

Toch is het belangrijk om met uw omgeving te praten en leuke dingen te blijven doen.

Afleiding zorgt er namelijk voor dat u zich minder bewust bent van de pijn.

Heeft u hier hulp bij nodig?

Neem dan contact op met uw huisarts.

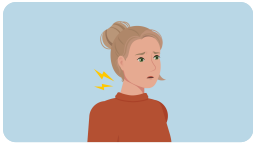
Andere klachten



Naast pijn en vermoeidheid ervaren mensen met fibromyalgie vaak ook andere klachten, zoals:

- Concentratieproblemen en vergeetachtigheid (ook wel 'hersennmist' genoemd);
- Slecht slapen;
- In de nacht vaak wakker worden;
- Stijve spieren en/of gewrichten;
- Gevoelige darmen en buikpijn;
- Sterk wisselende ontlasting (verstopping of juist diarree).

Verloop van fibromyalgie



Fibromyalgie verloopt bij iedereen anders. De klachten kunnen sterk verschillen per persoon. Veel mensen ervaren soms goede en soms slechte momenten.

Omdat de klachten bij fibromyalgie niet ontstaan door schade aan het lichaam, heeft de aandoening geen invloed op hoe lang u leeft. Ook is fibromyalgie niet schadelijk voor uw lichaam.

Leven met fibromyalgie

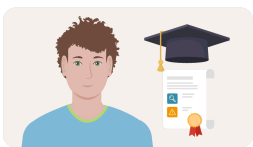
Geen pijnstillers



Helaas hebben pijnstillers geen tot weinig invloed op de klachten. Soms kan paracetamol de scherpe randjes van de pijn halen. Probeer dit zo min mogelijk in te nemen en geen zwaardere pijnstillers te gebruiken.

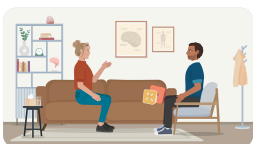
U kunt weinig doen aan de klachten van fibromyalgie. Wel zijn er dingen die u zelf kunt doen om beter met de pijn om te kunnen gaan. U kunt dat doen door met de volgende specialisten te praten:

Oefentherapeut (aangesloten bij netwerk Chronische pijn) / Psychosomatisch fysiotherapeut



De therapeuten zijn gespecialiseerd in het behandelen van chronische pijn. De therapeut geeft u adviezen over hoe u uw energie het beste kunt verdelen. Zodat u genoeg beweegt, maar ook genoeg rust neemt. Daarnaast krijgt u adviezen over uw houding voor op het werk en thuis.

Psycholoog



Bij een psycholoog krijgt u hulp bij het accepteren van de aandoening. Daarnaast helpt de psycholoog u om met de fibromyalgie om te gaan.

Revalidatietraject

Als deze therapieën niet genoeg helpen, dan kunt u doorverwezen worden naar een revalidatietraject.

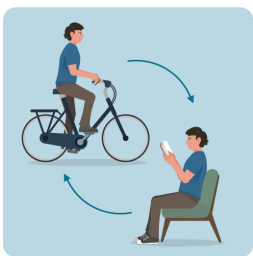


Slapen



Het is belangrijk om goed te slapen. Zorg ervoor dat u een goed ritme heeft tussen slapen en wakker zijn.

Balans activiteiten en rust



Zoek balans tussen activiteiten en rust. Zorg er dus voor dat u genoeg beweegt, maar zorg er ook voor dat u genoeg rust heeft.

Contact

Vragen kunt u stellen aan uw behandelend reumatoloog of de reumaverpleegkundige.

Heeft u een uitnodiging voor BeterDichtbij en heeft uw vraag geen spoed? Stel dan uw vraag via de BeterDichtbij app.

Heeft uw vraag spoed of heeft u nog geen uitnodiging ontvangen voor BeterDichtbij? Neem dan contact op met de polikliniek reumatologie via telefoonnummer 088 – 70 67 731.

Kijk op de website van [Reumatologie- Bravis \(https://www.bravis.nl/afdelingen/reumatologie\)](https://www.bravis.nl/afdelingen/reumatologie) voor de actuele openingstijden.

Meer informatie

Meer informatie

Wilt u meer informatie over fibromyalgie? Kijk dan op de volgende website:



- <https://www.reuma.nl/over-reuma/vormen-van-reuma/fibromyalgie>
(<https://www.reuma.nl/over-reuma/vormen-van-reuma/fibromyalgie>).