

Selbsthilfe

Die Selbsthilfe ist aus unserem Gesundheitssystem nicht mehr wegzudenken. In vielerlei Hinsicht ergänzt die Selbsthilfearbeit die professionelle Arbeit der Ärzte und Physiotherapeuten und wird von den vielen Krankenkassen entsprechend unterstützt und gefördert.

In den verschiedensten Selbsthilfegruppen die es gibt, finden Menschen die mit einer Behinderung leben müssen, sowie chronisch Kranke Hilfe, Rat und Unterstützung. Dort teilen sich Betroffene Ihre Sorgen mit und finden gemeinsam Lösungen und können sich so gegenseitig unterstützen. Es sind aber nicht nur Betroffene die Hilfe brauchen. Wenn einer in der Familie erkrankt ist und das dann noch chronisch, leidet jeder mit, ob es der Partner ist, die Eltern, die Geschwister, Oma und Opa oder die guten Bekannten sind. Plötzlich gehört die Krankheit auch zu ihrem Leben. Tagesabläufe müssen neu organisiert werden, nichts ist so wie es einmal war. Die Bewältigung der Aufgaben wird zu einem plötzlich unlösbaren Problem. Es gehört viel Kraft und Mut dazu, sich den täglichen immer wieder neu auftretenden Problemen zu stellen.

Die Selbsthilfe kann auch für die Helfenden eine wichtige Anlaufstelle werden. Denn nur Betroffene können mitfühlen, mitreden und mitempfinden. Nur durch gegenseitigem Verstehen und Mut zusprechen sind solche Aufgaben zu meistern.

Eine gut funktionierende Gruppenarbeit, ein gemeinsames Miteinander können eine Stütze für den Erkrankten sowie seine Familienangehörigen sein.

i Die Fibromyalgie-Liga Deutschland e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, im gesamten Bundesgebiet Selbsthilfegruppen zu unterstützen und beim Aufbau neu gegründeter Gruppen zu helfen.

Vorsitzende und Anschrift des Büros

Monika Jäger
Friedenstr. 36
57392 Schmallenberg
Tel.: 02974-833 607
Fax: 02974-833 610
Mail: Monika.Jaeger@fibromyalgie-liga.de

stellv. Vorsitzende

Ursula Braun
Ringofenweg 1
59872 Meschede
Mobil: 0178 - 279 15 87
Mail: Ursula.Braun@fibromyalgie-liga.de

Kassenwartin

Anja Rademacher
Grimmestr. 12
59581 Warstein
Tel.: 02902-2196
Mail: Anja.Rademacher@fibromyalgie-liga.de



Fibromyalgie-Liga Deutschland e.V.

- Bundesverband -

PATIENTEN- INFORMATION

Fibromyalgie-Syndrom (FMS)



Fibromyalgie-Syndrom

Unter dem Fibromyalgie-Syndrom (FMS) ist ein Schmerzzustand in verschiedenen Körperregionen zu verstehen.

i Es handelt sich um einen komplexen, chronischen Schmerzzustand mit erheblichen Beeinträchtigungen und bio-psycho-sozialen Folgen.

Das Fibromyalgie-Syndrom ist eine reale, einschränkende Erkrankung, die keine entzündliche, rheumatische Begründbarkeit hat.

Obwohl die Schmerzen quälend und belastend sein können, führt das FMS nicht zu Schäden an Muskeln, Gelenke oder Organen. Die Lebenserwartung ist normal. Die Schmerzen können anhaltend, wiederkehrend oder wandernd sein. Sie verstärken sich bei Stress, Nässe, Kälte und längerem Sitzen oder Liegen.

Das Fibromyalgie-Syndrom geht mit vielfältigen, wechselnden Funktionsbeeinträchtigungen einher, die den Betroffenen oft noch mehr einschränken und belasten: Schlafstörungen, unerholtes Aufwachen, Tagesmüdigkeit, schnelle Erschöpfbarkeit, Taubheits- und Schwellungsgefühle, Reizmagen, -darm und -blase, Konzentrationsschwierigkeiten, Wortfindungsstörungen, Angst, Niedergedrücktsein und vieles mehr.

Häufig erkennt der Betroffene erst lange nach der Diagnosestellung, dass viele der lang-andauernden Funktionsbeeinträchtigungen ein Teil der FMS-Erkrankung sind.

Diagnosestellung

i Durch die Schmerzen in den verschiedenen Körperregionen und den vielfältigen Funktionsbeeinträchtigungen ist die Diagnose „Fibromyalgie-Syndrom“ nicht einfach zu stellen.

Die Diagnosestellung durch das Aufsuchen der Tenderpoints veränderte sich nach 2010 und wird heute nur noch hilfsweise hinzugezogen. Zur Feststellung gehört das Prüfen von Schmerzen in 19 Körperbereichen und die zusätzliche Beurteilung von

- Art und Umfang der Müdigkeit
- Art und Umfang des unerholten Aufwachens
- Art und Umfang der Beeinträchtigung von Konzentration und Gedächtnis
- sowie eine umfassende Beurteilung von nicht schmerzhaften Beschwerden und Beeinträchtigungen wie Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Ohrgeräusche usw.

FMS ist nicht durch

- Blutuntersuchungen
- Röntgen
- CT und MRT

zu diagnostizieren. Diese sind reine Ausschlussverfahren.

Eine umfassende Anamnese ist erforderlich, aus der die Diagnose gestellt wird. Hierzu gehört ebenfalls das Nachvollziehen der Entwicklung zum Schmerzzustand.

Ursachen und Behandlung

Eine einzelne auf das Beschwerdebild des FMS zutreffende Ursache ist nicht bekannt. Nach dem heutigen Wissensstand wird von der Kombination von überfordernden Ereignissen, emotionalen, körperlichen Verletzungen vom Säuglingsalter an und Risiko- und Einflussfaktoren in der Krankheitsgeschichte ausgegangen.

i Das Hirn-Netzwerk funktioniert gerade bei chronischen Zuständen wie dem FMS mit der sich entwickelten Überempfindlichkeit besonders gut – nämlich heftig und überschießend.

Es gibt kein Medikament, keine Operation und keine Spritzen die helfen. Medikamente wirken nur begrenzt. In der Regel verspürt der Betroffene nur deren Nebenwirkungen. Langfristig sind nur eigenmotivierte, lebensstilverändernde Maßnahmen (Achtsamkeit) gut und wichtig und können eine Besserung hervorrufen.

i Schmerzen bekämpfen – verschlimmert diese! Diese für sich anzunehmen bringt Erleichterung!

Eine Therapie sollte deshalb nicht auf die Heilung der Erkrankung zielen, sondern auf eine Linderung der Beschwerden und auf eine Verbesserung der Lebensqualität. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist sehr hilfreich.