

Fibromialgia

W O R K B O O K



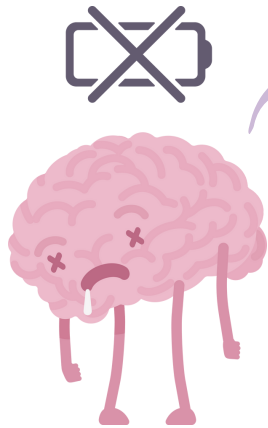
Dofinansowane przez
Unię Europejską

sieć
splot
wartości

Fibromialgia to....



.....
.....



.....
.....



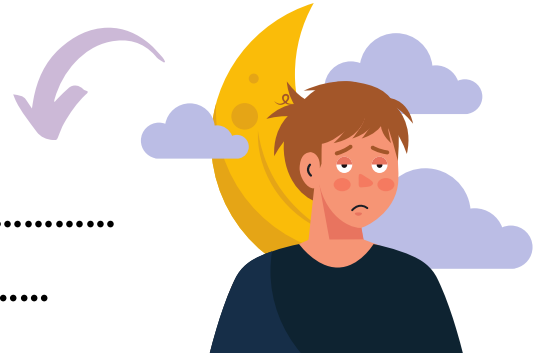
.....
.....



.....
.....



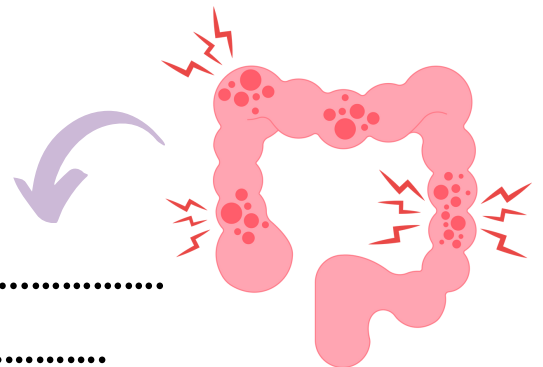
.....
.....



.....
.....



.....
.....

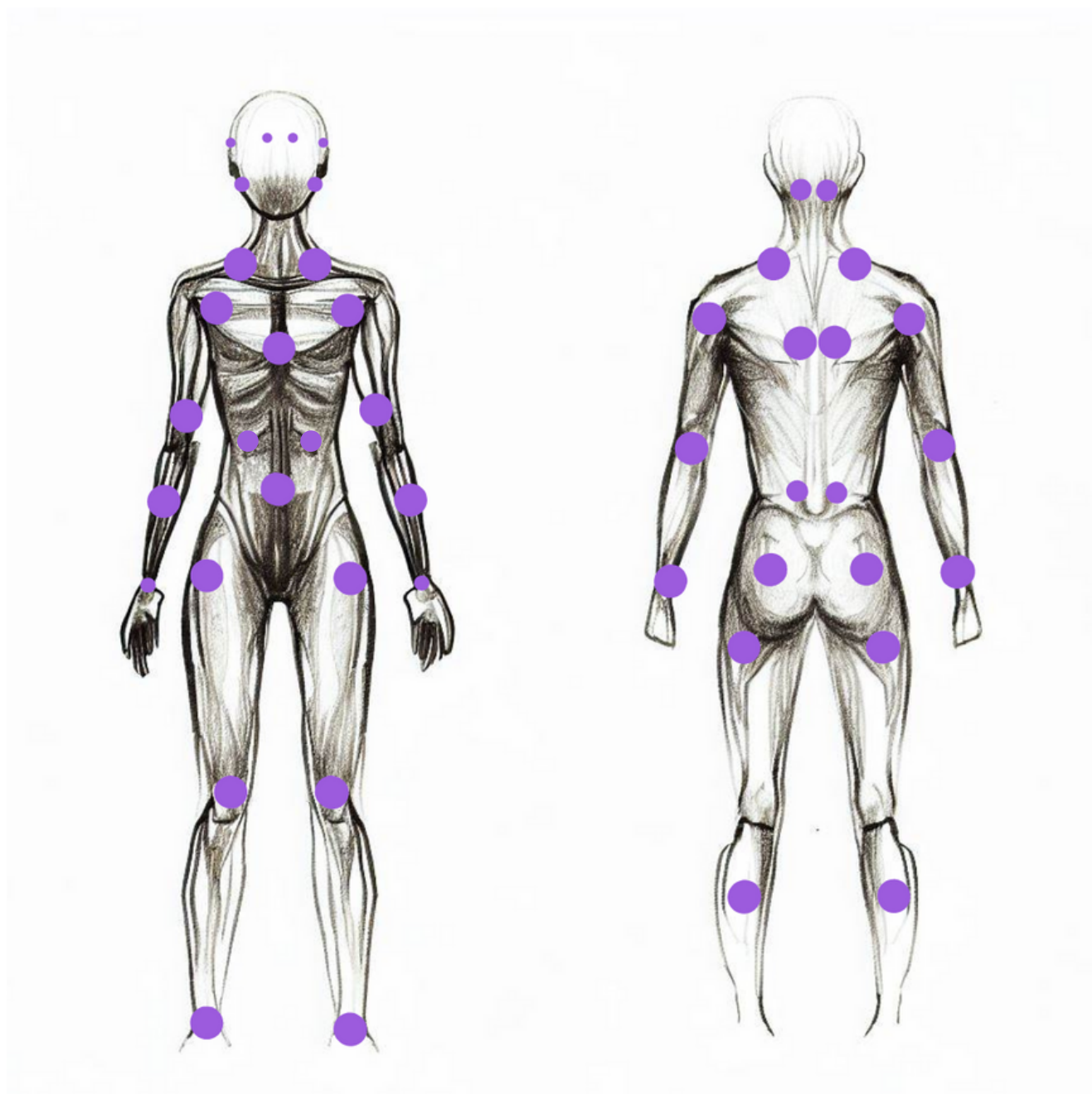


.....
.....



.....

Gdzie boli?



Z czego to wynika?

.....

.....

.....

.....

.....

Skąd się bierze fibromialgia?

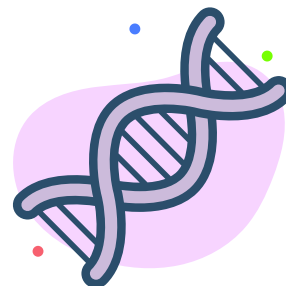


.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



Diagnoza fibromialgii

Jest kilka czynników, od których zależy potwierdzenie lub wykluczenie fibromialgii. Najważniejsze jest oczywiście wystąpienie powyższych objawów, ale to nie wszystko. Fibromialgia jest chorobą przewlekłą, więc ból powinien utrzymywać się powyżej

Diagnoza opiera się głównie o z pacjentem. Lekarz może też sprawdzić Pomocny może być też wynik badania CRP z krwi (który może wskazać na stan zapalny), wyniki badań reumatologicznych oraz informacja o chorobach współistniejących (jeśli występują).

Możliwe jest uzyskanie diagnozy u lub w Warto jednak wybrać takiego specjalistę, który zna specyfikę fibromialgii. Niestety jeszcze nie wszędzie można uzyskać rzetelne informacje na temat tej jednostki chorobowej.

Czy remisja jest możliwa?

.....

Wiele osób (w tym lekarze) twierdzi że fibromialgia jest chorobą nieuleczalną, co negatywnie wpływa na motywację chorego w dążeniu do zdrowia.

Fibromialgia jest medycznie nieuleczalna, gdyż nie ma skutecznego leku, a skupianie się na pojedynczych objawach nie daje rezultatów. Medycyna chińska zaś zna i leczy te objawy skutecznie od tysięcy lat, a pacjenci którzy korzystają z naturalnych metod osiągają remisję. Tendencja do nawrotu jest możliwa, dlatego tak ważne jest wprowadzenie zdrowych nawyków do życia codziennego.





Psychosomatyka

Według psychobiologii fibromialgia jest chorobą
I tak też często jest, że ciało kieruje Twoją uwagę na siebie poprzez chorobę, bo to jedyny komunikator jaki zna. Kiedy nie mamy i\lub nie szanujemy naszych granic, pozwalamy sobie przekraczać, wchodzimy w rolę ofiary, pozostajemy bezradni wobec "przydarzających się" sytuacji, nie stajemy do życia z poczuciem sprawczości, nie dajemy sobie możliwości odpoczynku czy regeneracji, pomagamy wszystkim lecz nie sobie - pojawia się fibromialgia. Konflikt ten dotyczy także rodziców - mięśni (mama) i nerwów (tata), a także braku zdrowej komunikacji między nimi. Pozostajemy w lęku, zamrożeni w trudnym wspomnieniu.

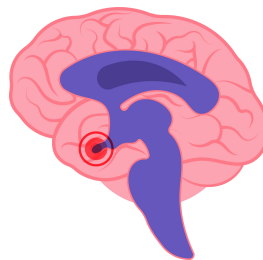
Jak skutecznie leczyć fibromialgię?



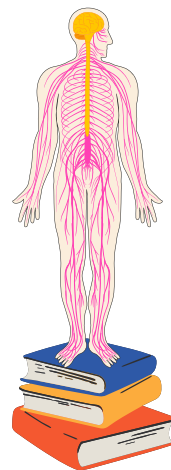
.....



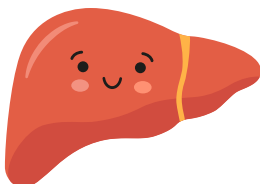
.....



.....

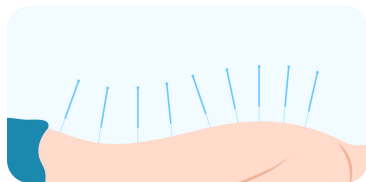


.....



.....

.....



.....



.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....



.....



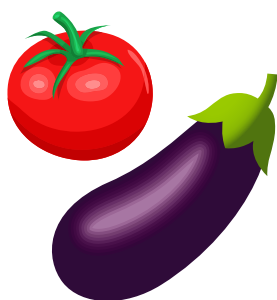
.....

.....

Czego lepiej unikać?



.....



.....

.....



.....



.....



.....



.....

.....



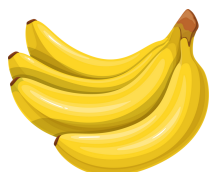
.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....



.....



.....



.....

.....



.....



.....

.....

Jakie problemy napotykają chorzy?

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

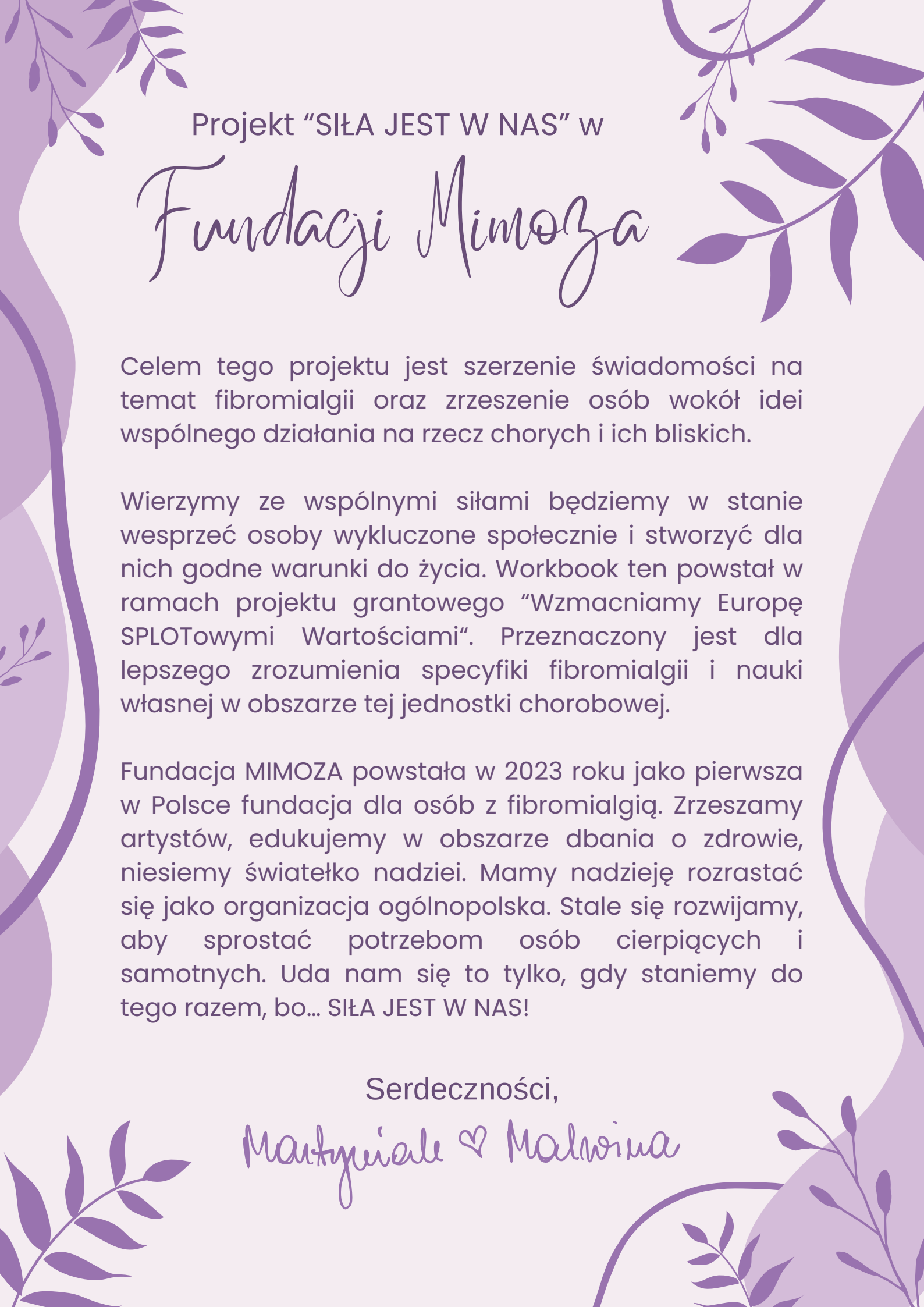
5

.....

6

.....





Projekt "SIŁA JEST W NAS" w

Fundacji MIMOZA

Celem tego projektu jest szerzenie świadomości na temat fibromialgii oraz zrzeszenie osób wokół idei wspólnego działania na rzecz chorych i ich bliskich.

Wierzimy ze wspólnymi siłami będziemy w stanie wesprzeć osoby wykluczone społecznie i stworzyć dla nich godne warunki do życia. Workbook ten powstał w ramach projektu grantowego "Wzmacniamy Europę SPLOTowymi Wartościami". Przeznaczony jest dla lepszego zrozumienia specyfiki fibromialgii i nauki własnej w obszarze tej jednostki chorobowej.

Fundacja MIMOZA powstała w 2023 roku jako pierwsza w Polsce fundacja dla osób z fibromialgią. Zrzeszamy artystów, edukujemy w obszarze dbania o zdrowie, niesiemy światło nadziei. Mamy nadzieję rozrastać się jako organizacja ogólnopolska. Stale się rozwijamy, aby sprostać potrzebom osób cierpiących i samotnych. Uda nam się to tylko, gdy staniemy do tego razem, bo... SIŁA JEST W NAS!

Serdeczności,
Martyna & Malwina