

# **Riktlinjer för arbetsplatsförändringar vid fibromyalgi**

*Hjälpmedel för att underlätta återgång till  
arbetslivet för personer som har blivit  
diagnostiserade med fibromyalgi.*

Framtagna av

**SVERIGES FIBROMYALGIFÖRBUND**

Sveriges Fibromyalgiförbund 2011  
Layout: Johanna Spetz  
Tryckt av Myrans Grafiska

# **Riktlinjer för arbetsplatsförändringar vid fibromyalgi**

*Hjälpmedel för att underlätta återgång till  
arbetslivet för personer som har blivit  
diagnostiserade med fibromyalgi.*

# VANLIGA GENERELLA SYMPTOM

- Smärta som flyttar sig runt i kroppen (*smärtsignalen är starkast, därför prioriterar hjärnan den*).
- Stelhet (speciellt morgonstelhet är vanligt).
- Ländryggssmärta/-trötthet.
- Känslighet för tryck, temperatur och fuktighet (*väderkänslighet*).
- Lätt eller avbruten sömn, ej välgörande sömn, sömnapné.
- Trötthet/utmattning/ kraftlöshet.
- Fördröjda reaktioner på fysisk ansträngning eller stressande händelser.
- Svårighet att utföra repetitivt arbete.
- Nedsatt immunfunktion/-försvar.
- Kraftlöshet.
- Koncentrationssvårigheter.
- Svårigheter att hitta ord.
- Förvirring.
- Försämrat närminne.
- Sensorisk överbelastning (*när sinnen ger för mycket information*).
- Ljudkänslighet.
- Ljuskänslighet.

# VANLIGA GENERELLA SYMPTOM

- Känslighet för lukter.
- Känslighet för beröring (*taktil allodyni*).
- Lätt att få blåmärken och blöda näsblod.
- Parestesi (*onormal känsloupplevelse*) – känslor av domningar, stickningar, sveda.
- Dåligt balanssinne.
- Humörsvängningar, oförklarlig irritation.
- Snabb, orolig, ojämn hjärtrytm.
- Smärta som liknar den vid hjärtattack.
- Låg kroppstemperatur.
- Feberkänsla.
- Svetteningar.
- Kalla händer och fötter.
- Huvudvärk och migrän.
- Krampande muskler nattetid.
- Tandgnissling (påverkar sömnen).
- Täta urintömningar/urinrängningar.
- Panikattacker.

# RIKTLINJER VID ARBETSPLATSFÖRÄNDRINGAR

Följande är förslag på hur arbetsgivare kan hjälpa till att **underlätta återgång till arbete, fortsatt arbete eller förebygga arbetsproblem** för någon som har **fibromyalgi**.

- När det är möjligt ge skriftliga och tydliga arbetsinstruktioner och "att-göra"-listor.
- Vid behov påminna den anställde om viktiga deadlines och möten.
- Erbjud medel för minneshjälp, t.ex. schema och kalender.
- Vidta åtgärder för mer struktur.
- Se till att arbetsuppgifterna är varierande/växlande, t.ex. rotation.
- Se över arbetsfördelningen.
- Tillåta flextid samt en arbetsprestation utifrån ett eget tempo.
- Tillåta återkommande pauser/vilostunder, eventuellt schemalagt.
- Ge ledighet för rådgivning/behandling/läkarbesök m.m.
- Tillåta pauser för att utföra stresshanteringstekniker.
- Tillåta den anställde att arbeta hemifrån när det är möjligt.
- Tillåta flexibel användning av ledighet.
- I den mån det går erbjuda eget rum.
- Minimera distraherande faktorer i arbetsmiljön, som att till exempel minska buller och undvika kontorslandskap.

# RIKTLINJER VID ARBETSPLATSFÖRÄNDRINGAR

Alla har inte alla symptom, och behoven varierar. Det är därför viktigt att förändringar görs i samarbete med den anställde.

Utifrån varje arbetsplats måste man se över vilka strategier som är mest lämpliga.

- Undvika bakgrundsmusik.
- Möjligheter till varierande arbetsställning.
- Genomföra en genomgång av den fysiska arbetsmiljön, se till att den är ergonomiskt utformad och att belysningen är rätt.
- Minska eller eliminera fysisk ansträngning och stress på arbetsplatsen.
- Uppmana till att inte använda för starka parfymdofter och inte heller ha starkt doftande blommor på arbetsplatsen.
- Tillhandahålla handdesinfektion/uppmana sjuka att stanna hemma vid sjukdom.
- Tillhandahålla **bekväma** arbetsskor när sådana krävs.
- Reducera arbetsstressen.
- Tillhandahålla lyfthjälpmiddel för att undvika tunga lyft.
- Tillhandahålla luftrenare/luftfuktare.
- Att det finns närhet till toalett.
- Om det är möjligt, erbjuda vilorum.



Sveriges Fibromyalgiförbund, Jordhyttegatan 11, 414 73 GÖTEBORG  
Telefon: 031-41 44 11 [www.fibromyalgi.se](http://www.fibromyalgi.se) [sff@fibromyalgi.se](mailto:sff@fibromyalgi.se)