

## فیرومیالژی

بیماری نامرئی • راهنمای بیماران

(انجمن فیرومیالژی سوئد) Sveriges Fibromyalgiförbund

# فیرومیالژی - بیماری نامرئی

## فیرومیالژی (fibromyalgia) چیست؟

براساس جدیدترین پژوهشها، فیرومیالژی اختلالی را گویند که در دستگاه پیام رسانی میان مغز و دیگر جاهای بدن رخ میدهد. این امر بدان معناست که بدن می پندارد که دارد کار سختی انجام میدهد که هرگز تمامی ندارد، و این موضوع منجر میشود تا ماهیچه های بدن همانند هنگامیکه پس از ورزش گرفته و سفت میشوند، پیوسته در انقباض یا انقباض شدید باشند. تاکنون هیچ دارویی تولید نشده که بتواند این عارضه را برطرف نماید. مسکنهای گوناگونی وجود دارند که میتوانند درد را آرام نمایند، ولی هرگز نمیتوانند خود بیماری را درمان کنند. تشخیص فیرومیالژی در سراسر جهان، از سوی سازمان بهداشت جهانی (WHO) و انجمن ملی بهداشت و رفاه سوئد (National Swedish Board of Health and Welfare)، با شماره ی طبقه بندی M79.7، پذیرفته شده است.

## مبتلایان به فیرومیالژی

مشکل بزرگ بسیاری از مبتلایان به فیرومیالژی آنست که درد و رنج خود را به دیگر بیاوراند. دلیل این امر هم آنست که ما درد را نمی بینیم، و بیماران دچار فیرومیالژی روزهایی که دردشان بسیار شدید میشود، به ناچار در خانه میمانند. کاری که بیمار دچار فیرومیالژی باید انجام دهد آنست که مهار زندگی خویش را بدست بگیرد تا بتواند دوباره زندگی کند، نه آنکه تنها زنده بماند. بیمار باید درخواست مزایای بلندمدت بیماری از 1 تا 1½ سال را بنماید تا فرصت دوباره ساختن زندگی را پیدا کند.

تماس داشتن با دیگر کسانی که دچار همین عارضه هستند بسیار مهم است، چراکه شاید برای خویشتان بیمار، درک رنج و عذاب وی چندان آسان نباشد. همچنین داشتن تماس با پزشکی که گرفتاری بیمار را درک کرده و حتی بتواند بکمک برخی داروها، از رنج وی بکاهد، دارای اهمیت است.

همه این کارها برای آنست که بیمار تا آنجا که ممکن است از زندگی طبیعی برخوردار گردد.

## خویشاوندان مبتلایان به فیبرومیالژی

فیبرومیالژی که به‌مراه درد موضعی یا بحران روانی پدیدار میشود، معمولاً روندی کند و طولانی دارد، درحالی‌که فیبرومیالژی که بدن‌بال عفونت یا آسیبها پیش می‌آید، معمولاً ناگهانی بروز میکند.

### تأثیرگذاری فیبرومیالژی بر بیماران

بیماران دچار فیبرومیالژی دائماً تحت تأثیر موارد زیر قرار دارند:

- تغییرات آب و هوایی، باران، سرما و باد اغلب بر بیماران اثر منفی دارند، در حالی‌که بیشتر بیماران، و اگر نه همه ی مبتلایان، در هوای آفتابی احساس بهبودی میکنند.
- اضطراب و نگرانی. هنگامیکه امری غیرمنتظره رخ میدهد، بیماران دچار عوارض بیماری میشوند.
- تنش و استرس. بسیاری از مبتلایان اگر در معرض فشار فیزیکی قرارگیرند، دچار درد و خستگی بیشتری میگردند.
- فشار دائمی ناشی از برداشتن بار. حمل اشیاء، حتی اگر سبک هم باشند، بطور شگفت‌انگیزی خسته کننده، است.
- کار تکراری. حرکات تکراری، همچون آویزان کردن، شستن، پوست کندن سیب زمینی، یا خالی کردن ماشین ظرفشویی، اغلب میتوانند بسیار دشوار باشند.
- فعالیت فیزیکی. فعالیت فیزیکی سخت تأثیر منفی شدیدی بر مبتلایان به فیبرومیالژی دارد. کارهای روزانه ای که برای افراد سالم انجامپذیر میباشند، گاه برای بیمار دچار فیبرومیالژی دست نیافتنی بشمار میروند.

اگر خویشاوند یا دوست کسی هستید که دچار فیبرومیالژی است، بدانید که کارهای بسیاری هستند که میتوانید برای کمک به وی انجام دهید. کار خود را با مطالعه درباره ی این عارضه آغاز کنید، اطلاعاتی دراینباره در کتابخانه دردسترس هستند؛ با انجمن فیبرومیالژی محلی خود یا با Sveriges Fibromyalgiförbundet (انجمن فیبرومیالژی سوئد) تماس بگیرید. هرآنچه دراینباره فرابگیرید، درک عارضه را برایتان آسانتر خواهد نمود. آمادگی خود برای همراهی نمودن بیمار نزد پزشک، دفتر تأمین اجتماعی و جاهایی از این دست را، ابراز دارید. بهنگام ناخوشی و بیماری، پروردن و شکل دادن به آنچه برآستی می‌خواهید بزبان بیاورید، چندان آسان نیست. زمان بسیاری را پیش از انجام ملاقات صرف نمایید، و درباره ی آنچه می‌خواهید از ملاقات بدست آورده، یا نیاز دارید بدانید، بحث و گفتگو نمایید. پرسشها و نظرات خود را پیش از ملاقات یادداشت نمایید. اگر بیمار را بعنوان خویشاوند همراهی میکنید، روند جلسه ی ویزیت را بدست نگیرید، شما بایستی حکم ناظری را داشته باشید که در موقع لزوم در کارها دخالت مینماید. یادداشت برداری از چیزهایی که گفته میشود میتواند کمکتان کند تا آنها را پس از جلسه بیادآورید. بیادداشته باشید که شما در آنجا نقش پشتیبان را دارید، نه بیمار.

### سیر فیبرومیالژی چگونه آغاز میشود؟

فیبرومیالژی (FM) بطور معمول بواسطه ی موارد زیر برانگیخته میشود:

درد. همچون درد در آرنج در اثر ورزش یا کار، درد در شانه ها، گردن یا باسن. اینگونه دردها بگونه ای خزنده بیمار را درگیر کرده و همه ی بدن وی را فرامیگیرند.

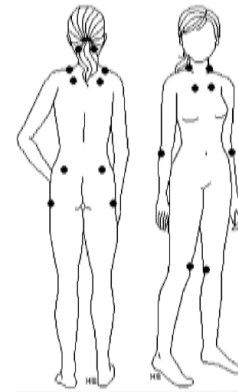
عفونت. میتواند هرگونه عفونت شایعی همچون، عفونت تنفسی یا اداری باشد. چه با درمان آنتی بیوتیکی و چه بدون آن، بجای بهبودی پس از 3-2 هفته، بیمار ناگهان دچار درد در همه ی بدن و خستگی غیرطبیعی میگردد.

آسیب و ضربه. بدن‌بال عملهای جراحی بزرگ یا کوچک، و اغلب پس از عملهای زنان و زایمان. بدن‌بال شکستگی استخوان یا دیگر جراحتهای.

بحرانهای روحی. بدن‌بال طلاق، مرگ، مورد خشونت قرارگرفتن، و موارد همانند، که این مورد نادرترین دلیل ابتلاء به فیبرومیالژی میباشد.

## علائم

فیبرومیالژی، یا FM، بیماری دردناک و مزمن میباشد. از علائم عمده ی FM، یکی درد مداوم در هنگام استراحت میباشد که بصورت خستگی مشهود و ناهنجار، احساس میشود. درد مشهود و نمایان، خود یکی از عوامل تنش زا بوده و علائم وابسته به تنش برای بیماران دچار فیبرومیالژی، امری معمول میباشد. درد عضلانی بر تحرك پذیری فرد تأثیر گذاشته و خواب بیمار به سبب درد آشفته میشود. خواب ناراحت، درد پیوسته و تنش ناشی از آن همگی به خستگی بیمار می انجامند.



بیمار در سراسر بدنش احساس درد عمومی میکند، ولی این وضع در نقاط دردناک ویژه ای، بیشتر برجسته بنظر میاید.

افزون بر درد مداوم و خستگی، یکی یا چند مورد از عوارض زیر میتوانند در صورت ابتلای به فیبرومیالژی پیش آیند:

اختلالات خواب	سفتی و گرفتگی (ماهیچه ها)
بیحالی	سردرد
سرگیجه	درد روده ای
کرحی	ورم و آماس
اختلالات تنفسی	بی نظمی در تپش قلب
نیاز مبرم به ادرار کردن	احساس تب
اختلالات پوست و غشای مخاطی	آلرژی
تاری دید	حساسیت به صدا و بو
مشکل در تمرکز	مختل شدن حافظه ی کوتاه مدت

## بدینگونه میتوانید روز خود را آسانتر بگذرانید.

هر روز برای بیمار دچار فیبرومیالژی، يك چالش بشمار می آید. برخی روزها همه چیز بخوبی پیش رفته، و درد و کوفتگی به حاشیه رانده میشوند، و گاه روزهای دیگر درد تحمل ناپذیر شده، هر دم سوزش و درد همچون نیشتری بیمار را می گزد. برای کاهش درد چه میتوان کرد؟ کارها را آسان بگیرید.

روز از آن شماسست و آهنگ کارها را بایستی برطبق نیاز خود تنظیم کنید. از خود انتظار کمتری داشته باشید. فراوان استراحت کنید.

- روز را با دوش آبگرم، بویژه بر روی جاهای دردناک بدنتان، آغاز کنید. گرما درد را فرونشاند و ماهیچه های سفت را نرمش پذیر میکند.
- ورزش کنید، ولی تنها تا اندازه ی توانتان در روز. تمرین ورزشی در استخر آبگرم (دستکم 34 درجه) سودمند است.
- پیاده روی و دوچرخه سواری راههای عالی برای نگهداری تحرك بدن هستند. تمرین سخت تنها سبب وخامت بیماری میشود.
- اگر توان مالی دارید - تختخواب راحتی بخرید که با انحنای بدنتان سازگار باشد. تختهای آبی به بسیاری از دردمندان کمک کرده اند. ولی پیش از خرید، کالا را آزمایش کنید.
- گزینه ی ارزانتر، تشکهای گرمشوی الکتریکی هستند که در انواع اندازه ها فراهم بوده و قیمتهای بسیار معقولی دارند.
- فراموش نکنید رختهایی پوشید که بتن کردن و درآوردنشان ساده باشد.
- یادبگیرید که خود را آرام و آسوده سازید.

## فراگیری زندگی با فیبرومیالژی

زندگی با درد در بلندمدت نیازمندیهای بسیاری را بر بیمار تحمیل میکند، از جمله یافتن راههایی برای برآمدن از پس کارهای روزانه. اینکه بیمار تا چه اندازه در این راه کامیاب میشود، بستگی به شماری از عوامل دارد. خانواده و زندگی اجتماعی بیمار چگونه پی ریزی شده، و آیا وی دچار عوارض دیگری نیز میباشد، فیبرومیالژی وی تا چه اندازه شدید است و چقدر امکان تأثیرگذاری بر وضعیت کاری وی را دارد، و از این قبیل موارد.

بسیاری از بیماران سرانجام راهی برای یافتن تعادلی میان فعالیت و استراحت خود پیدا میکنند. با این وجود، بیمار بایستی برای یافتن تعادل صحیحی میان موارد زیر بیندیشد:

(a) فعالیت بیش از اندازه

(b) زیاده روی در بی تحرکی و عدم فعالیت

(c) پرداختن گهگاه به رفتارهای a و b (رفتار «همه یا هیچ»).

## (a) فعالیت بیش از اندازه

به ویژه در آغاز پیدایش علائم، اغلب پیش می آید که بیمار تلاش میکند تا درد خود را نادیده گرفته و فعالیتهای خود را در سطحی که بسیار زیاد بحساب می آید، پی بگیرد. اینجاست که بیمار بایستی «به ندای بدن خود گوش فرادهد» و میزان فعالیت خود را براساس احساسی را دارد، تنظیم نماید. پس از اینکار بیمار نیازمند کمک و پشتیبانی است تا برای اولویت بندی کارها اراده ی لازم را پیدا کرده، برای خود حد و حدودی بگذارد و به برخی چیزها «نه بگوید». این وضعیت شدت تنش را است، و در برخی موارد رفتاردرمانی شناختی (cognitive behavioural therapy (CBT) میتواند بسیار کمک کننده باشد.

## (b) زیاده روی در بی تحرکی و عدم فعالیت

امکان هم دارد که بدنبال يك دوره میزان فعالیت بالا، بیمار به سطح فعالیت فوق العاده کمی بازگردد. این امر اغلب به احساس درماندگی، ناامیدی و انتظارات منفی نسبت به آینده، بستگی دارد.

وجود درد میتواند بیمار را دچار افسردگی/اضطراب کند که این موضوع بایستی مدنظر قرارگرفته و درمان گردد. افکار منفی بهنگام بروز درد برای بیمار سودمند نبوده و تنها وضعی را وخیمتر میکنند.

درصورت رکود حرکتی مفرط، احتمال دچارشدن به ترس مفرط از حرکت هم پیش می آید؛ که این موضوع خود به حس درد بیشتر می انجامد. ازینرو حفظ تحرك دارای اهمیت میباشد.

## (c) رفتار «همه یا هیچ»

بسیاری از بیماران درمی یابند که فیبرومیالژی بصورت دوره ای بروز میکند. علائم بیماری درطول زمان و حتی از روزی به روز دیگر، تفاوت میکنند. پس بسیار ساده است اگر بیمار درگیر الگوی رفتاری شود که در روزهای «ناخوشی» کارهای بسیاری کمی انجام داده و تلاش کند تا در روزهای

«بهبودی» آنرا تلافی کند. بیمار بگونه ای پیاپی دستخوش روحیه ای میان امید بهبودی در «روزهای بهبودی» و دلسردی ناشی از درد و رنج «روزهای ناخوشی» میشود که انگار ناگوارترین روزها هستند. دست آخر آنکه این کار روش مناسبی برای کنار آمدن با بیماری نیست.

## چه کسانی دچار فیبرومیالژی میگردند؟

برطبق يك بررسی بین المللی 2-4% جمعیت بزرگسالان دچار فیبرومیالژی میگردند. این میزان برابر يك چهارم میلیون نفر در کشور سوئد میباشد. برخی از منابع هم این رقم را تا 10% گزارش کرده اند.

80% کسانی که دچار فیبرومیالژی تشخیص داده میشوند، زن هستند. ازینرو شاید بسادگی فراموش کنیم که مردان هم از فیبرومیالژی رنج میبرند. ولی چرا تفاوت چنین زیاد است؟ آیا مردان علائم خود را بگونه ای دیگر بازگو میکنند؟ آیا گله کردن از درد در سراسر بدن، از مردانگی بدور است؟ بسیار محتمل است که نسبت مردان دچار فیبرومیالژی بیشتر از اینها باشد، و برای همین مردان تشخیص دیگری مانند فرسودگی، دررفتگی دیسک و ازپافتادگی در اثر کار فراوان، عنوان شود.

در سالهای اخیر، بروز فیبرومیالژی از چارچوب سنی خود فراتر رفته است. مشاهده کسانی که در دهه های 20 و 30 زندگیشان گرفتار این عارضه میشوند، غیرطبیعی نیست. بنابراین، دیگر تنها «پیرزنان» نیستند که دچار فیبرومیالژی تشخیص داده میشوند. همه کس در هر سنی، چه زن و چه مرد، میتوانند این بیماری را بگیرند. با درنظرگرفتن آنکه این عارضه به نسلهای جوانتر نیز سرایت نموده، تشخیص بموقع و درست، معاینه ی صحیح و گزینه ی درمان جهت توانبخشی، دارای اهمیت فراوان می باشند.

## توصیه به بیماران:

- هرروزه میزان مشخصی فعالیتهای سبک انجام داده و میزان مشخصی نیز از فعالیتهای شدیدی که بندرت از آن تجاوز میکنید را نیز به انجام رسانید.
- ایجاد تغییر در نسبت فعالیتهای بالا بایستی به تدریج و به آهستگی انجام گیرد.
- برای زمان استراحت/بهبودی خود برنامه ریزی کنید.
- فعالیتهای سنگین (مانند کشیدن جاروبرقی) را بخش بندی کرده و هربار مقدار کمی از آنرا انجام دهید.

# مردان دچار فیبرومیالژی

بسیاری از مردان دچار فیبرومیالژی احساس تکی افتادگی و کمی هم واخوردگی میکنند، که با نگاهی به برداشت و تصویر کلیشه ای مردان در جامعه، این امر چندان هم غریب نمی نماید.

## مسائل اجتماعی

تشخیص ابتلاء به فیبرومیالژی تصور یک مرد از خویشتن را، درست همانند یک زن، دگرگون میسازد. بدلیل آنکه این عارضه به طورکلی به زنان نسبت داده میشود، مردان با این مسئله به گونه ای دیگر، و اغلب با انکار و بی اعتمادی در برابر پزشک، برخورد میکنند. امکان ندارد، یک مرد پرزور و درشت اندام، بیمار باشد. این تنها خیال و پنداری بیش نیست. تنبلی هم اندازه دارد. اینها ویژگیهایی هستند که مردان اغلب درطول سالها - چه پیش و چه پس از تشخیص - بخود میگیرند.

مردان همواره خود را همچون عضوی توانمند و استوار در خانواده مجسم کرده اند که چاره ی کار تمام مشکلات روزانه ی جهان بدست آنهاست: چمن زنی، تعمیر خودرو، سرهم کردن قطعات، بازی با بچه ها و جاروکشیدن خانه. هرگاه که این کار عملی نشود، و بدن مرد از او اطاعت نکند، انگار که همه ی دنیا بر روی سرش خراب شده و او تبدیل به پیرمردی نق نقو و کسالت آور شده است.

## چه میتوان کرد؟

هنگامیکه کارها برایتان دشوار میشوند، مهم است که با اطرافیان خود، درباره ی احساسی که دارید، روراست و صادق باشید. مردان باید یادبگیرند که درباره ی عواطف و احساسات خود سخن بگویند. داشتن فیبرومیالژی اسباب شرمندگی نیست، گرچه این بیماری علائم مشهودی ندارد، ولی هم دارای بروز روانی و هم جسمی در بیمار میباشد. امکان دارد از دست کسانی که درکتان نمیکنند، خشمگین، اندوهگین یا سرخورده شوید. مردان اغلب یاد گرفته اند که احساسات خود را آشکار نکنند، چراکه اینکار نشانه ای از ضعف بشمار میرود. در عوض، مردان واکنش خود را در همه ی شرایط به شکل یکدندگی و ترشروی نشان میدهند.

- بهنگام کار کردن، چندین بار بخودتان استراحتهای کوتاه بدهید.
- اگر توانستید کاری را پایان برسانید - برای خودتان یک امتیاز مثبت منظور کنید. شاد باشید. از خودتان انجام کارهای بیشتری را آنهم بصورت یکباره و ناگهانی، انتظار نداشته باشید.
- درصورت برخورد با هر مشکلی، سعی کنید راه حلهای نوآورانه ای بیابید: آیا این کار براستی همانست که میخواهید/باید انجام دهید؟ اگر نه: آنرا انجام ندهید. اگر آری: آیا میتوانید آنرا جور دیگری انجام دهید؟ آیا میتوانید از کسی بخواهید یاری تان کند؟
- کارها را «روز به روز» انجام دهید. در روزهای بهبودی شاد و خوشحال باشید. درطول روزهای «ناخوشی» به داوری و گمانه زنی درباره ی آینده نپردازید.
- نباید از خطاها و اشتباهها ترسی داشته باشید، بزرگترین اشتباه آنست که فرصت کسب تجربه را از دست بدهید.
- محدود بودن، توانایی بحساب نمیروند، ولی امکان تعیین محدودیتها، چرا.
- هرگز برای خودتان افسوس نخورید، و هرگز گله مند نباشید. اینکه اگر کسی دوستتان ندارد یا نمیخواهید شما را ببیند، تنها بدان برمیگردد که آن فرد قوه ی قضاوت ضعیفی دارد، و شما میتوانید بدون افراد دارای قضاوت ضعیف هم سر کنید، مگر نه؟

# کودکان دچار فیبرومیالژی، حقیقتی تأسف آور

اگر بیمار نوجوان یا کودک باشد، تشخیص فیبرومیالژی میتواند برایش سخت طاقت فرسا باشد، بویژه که همه ی سالهای زندگی بیمار، هنوز پیش روی اوست. برنامه ریزی برای تحصیل، تشکیل خانواده و همه ی چیزهایی که وی چشم براهشان بوده، نقش برآب میشوند. نزدیکترین کسان بیمار، با وی رفتار دیگری را پیش میگیرند. بیمار احساس سرخوردگی، افسردگی و خشم کرده، نمیخواهد مریض یا متفاوت از دیگران باشد. او میخواهد همانند دیگران باشد، بدود، بازی کند، با پسران/دختران قرار بگذارد و به دیسکو برود، ولی وی برآستی چنین آزادی ندارد، چراکه خستگی و درد بمانند ترمزی وی را متوقف میکنند. نزدیکان وی این امر را دریافته و اغلب نسبت به اینکه وی ملال آور و کسل است، واکنش منفی نشان میدهند.

روابط اجتماعی در سن بلوغ همه چیز شخص بحساب میاید، در همین برهه است که شخصیت فرد شکل میگیرد و وی بدل به کسی میشود که برای باقی عمرش همان خواهدماند. پس آیا بیمار در کودکی تبدیل به عجوزه ی پیر تحمل ناپذیری میشود که دچار گرفتگی عضلانی است؟ زندگی خود يك کشمکش است.

بسیاری از کودکان و نوجوانان مبتلا به فیبرومیالژی مطمئناً این احساس را تأیید میکنند. شوربختانه، به سبب آنکه کودکان و نوجوانان نسبت به محیط اطرافشان حساس هستند، این عواطف نیز بطور معمول در آنها پدیدار میشوند. چون آنچه دیگران می اندیشند بر عملکرد افراد کم سن و سال اثری تعیین کننده دارد، پس افکار دیگران به واقع مهم هستند. خانواده تأثیری شگرفی بر کودکان و نوجوانان دچار فیبرومیالژی دارد و اینکه خانواده، مادر، پدر، برادر و خواهر، مادر بزرگ و پدر بزرگ چه واکنشی نسبت به دختر/پسر یا نوه ی کوچک مبتلای به فیبرومیالژی خود دارند، بسیار مهم است. همه ی ویژگیهای پزشک و دفتر بهداشت مدرسه و نیز همه ی معاینات و هدف کارمندان/روانشناسان دفتر رفاه مدرسه، اطمینان از روبراه بودن اوضاع در منزل میباشد. درد، مشکل در تمرکز و خستگی میتوانند بی گمان نشانگر وجود مشکل در خانه باشند. هنگامیکه بیمار می بیند که زندگیش زیر و رو شده و هیچ چیز بر وفق مرادش نیست، بی اعتمادی و ناسازگاری رخ مینمایند.

## شناسایی مقصر

کودکان/نوجوانان گمان میکنند که همه چیز تقصیر خودشان است. این احساسات تنها موجب گسترش درد و علائم بیماری میشوند. هنگامیکه نشستن بر روی يك نیمکت سفت دردآور میگردد و یا خستگی از راه میرسد، رفتن به مدرسه نیز خود نوعی تلاش بشمار می آید. آموزگاران گمان میبرند که کودک تنبل است و درطول درس حواسش جای دیگری است.

نمره های کودک افت میکنند؛ چیزهایی که صبح بهنگام مدرسه رفتن بیاد داشته بهنگام آزمون یا تکلیف پس دادن، فراموش کرده است. تمرینهای ورزشی (زنگ ورزش) به تنهایی برای در خانه نگهداشتن بیمار بسنده میکنند، چراکه آموزگاران بسختی در می یابند که درد، شرکت در ورزش را برای بیمار تقریباً ناممکن میسازد.

پس کودک بهتر می بیند که بجای توضیح دادن و بهانه آوردن، در خانه بماند و آموزگارش او را رد کند. با همه ی اینها، جوان بودن مزایایی را هم دربردارد. چرا که همواره امید میروند که راه حلی برای فیبرومیالژی و علاجی برای آن پیدا شود. بهمین سبب هم فعال بودن در انجمن فیبرومیالژی مهم است تا احساس همبستگی در بیمار تقویت شده و بدانند که تنها نیست.

## Sveriges Fibromyalgiförbund (انجمن فیبرومیالژی سوئد)

### سازمانی رو به رشد

انجمن فیبرومیالژی سوئد (SFF) در سال 1998 به ابتکار 14 انجمن محلی که برای ارتقای آگاهی درباره ی فیبرومیالژی تلاش میکردند، تشکیل گردید و بدینوسیله به کسانی که از این بیماری رنج میبرند یاری و پشتیبانی میرساند. درطول سالها، هیأت مدیره در تشکیل انجمنهای چندی شرکت جسته است. درسال 2007، این انجمن دارای 40 انجمن محلی بوده و انتظار میروند که 10 انجمن جدید نیز بدان بپیوندند.

مدتهای مدیدی است که مبتلایان فیبرومیالژی به دیده ی شك و ناآگاهی نگریسته شده اند، ازهمین رو است که SFF تلاش میکند تا:

- دفترهای مراقبتهای بهداشتی، بیمه های تأمین اجتماعی، کارفرمایان و غیره را آگاه نماید تا دریافت همگان از این بیماری فزونی یابد.
- بر تصمیم گیریهای سیاسی که برای مبتلایان به فیبرومیالژی بااهمیت هستند، تأثیر بگذارد.
- ازطریق افزایش میزان پژوهش درباره ی فیبرومیالژی روشهای درمانی مؤثرتری ایجاد نماید.
- با نفوذی که دارد برخی از روشهای درمانی جایگزین را در نظام کارتی پرهزینه بگنجانند.
- به اعضایش یاری و پشتیبانی برساند.
- کیفیت زندگی همگی مبتلایان فیبرومیالژی افزایش یابد.
- آموختن چگونگی زندگی با فیبرومیالژی مدار اصلی کار ما میباشد.

## عضویت

عضویت در انجمن فیبرومیالژی بمنظور پیشگیری از انزوای اجتماعی دارای اهمیت است، چرا که این امر درباره ی افراد موجود در فهرست بیماران و کسانی که از مزایای بیماری بهره مند میشوند، به فراوانی رخ میدهد. در انجمن، بیمارانی که دچار يك عارضه هستند با هم دیدار میکنند، و دیگر با بیماری خود تنها نمی مانند. بیمار درباره ی وضعیت خود درك بهتری پیدا میکند و یاری و پشتیبانی دریافت میکند. انجمنها فعالیتهای خود را با بیمارانشان تطبیق داده اند، چنانچه برای نمونه، گاه بیمار بجای نشستن، برایش عجیب نیست که بایستد. دبیرخانه ی SFF بعنوان واسطه نشانیها و شماره تلفنهای بیماران را در دسترس نزدیکترین انجمنهای فیبرومیالژی میگذارد. اگر هیچ انجمنی در نزدیکی تان نیست، با Sveriges Fibromyalgiförbundet تماس بگیرید تا شاید بتوانیم بكمك یکدیگر انجمنی را پایه ریزی کنیم.