

# FIBROMYALGI

## ARBETSPLATSFÖRÄNDRING



**fibromyalgi  
förbundet**

### FIBROMYALGI

*fibro-*, "vävnad", (latin)

*μυώ, myo-*, "muskel", (grekiska)

*άλγος, algos-*, "smärta", (grekiska)

---

### FIBROMYALGIFÖRBUNDET

Fibromyalgiförbundet bildades 1998 med syfte att öka förståelsen för fibromyalgi och därmed hjälpa och stödja personer som drabbats av sjukdomen.

Människor med fibromyalgi har under lång tid mötts av misstro och okunnighet. Därför arbetar fibromyalgiförbundet för:

- Att informera sjukvård, försäkringskassa, arbetsgivare, skola med mera för att skapa större förståelse för sjukdomen.
- Att påverka politiska beslut som har betydelse för personer med fibromyalgi.
- Att genom utökad forskning om fibromyalgi få fram effektivare behandlingsformer.
- Att hjälpa och stödja förbundets medlemmar.
- Att verka för att alla med fibromyalgi ska få en ökad livskvalitet.
- Att lära personer med fibromyalgi att leva med sin sjukdom.

---

Fibromyalgiförbundet  
2023

[www.fibromyalgi.se](http://www.fibromyalgi.se)  
[info@fibromyalgi.se](mailto:info@fibromyalgi.se)

Foton: Pixabay. Unsplash

Fibromyalgiförbundet  
Hulda Lindgrens gata 8  
421 31 Västra Frölunda

Fibromyalgi är ett kroniskt smärtsyndrom som kännetecknas av långvarig utbredd smärta, ömhet, sömnstörning och trötthet. Sjukdomen har inga tydliga biomarkörer men har egna, internationellt accepterade diagnoskriterier. Fibromyalgi är vanligt och 2-4% av befolkningen uppskattas ha sjukdomen. Majoriteten är kvinnor men det blir allt vanligare att män får diagnosen. Orsaken till sjukdomen är fortfarande till stor del okänd. Intensiv forskning pågår och man har identifierat en inflammationsprocess i centrala nervsystemet. Smärtupplevelsen påverkas av överkänslighet i nervsystemet och att hjärnan feltolkar kroppens signaler. Det uppstår obalans i det hormonella systemet och den kroppsegna smärthämningen fungerar inte normalt. Det finns idag inte något botemedel för fibromyalgi. Behandling går ut på information, symtomlindring, träning och livsstilsanpassningar. KBT/ACT bör ingå i ett rehabiliteringsprogram.

Förutom utbredd smärta och ömhet är de vanligaste symtomen:

- Utmattning/sömnstörning
- Morgonstelhet
- Kognitiva svårigheter
- Stressintolerans
- Nedstämdhet/ångest
- Irritable Bowel Syndrom (IBS)



## ARBETSPLATSEN

Fibromyalgi påverkar i stor grad arbetsförmågan. Det är känt att fysiskt tunga arbetsuppgifter, felaktig arbetsställning, statiskt muskelarbete och repetitiva rörelser ger upphov till ökad smärta och ömhet. Den kognitiva förmågan kan vara nedsatt. Detta kan visa sig som sämre minne, kortare koncentrationsspann, svårigheter att klara arbetsuppgifter som ställer krav på simultankapacitet och minskad stresstålighet. Omgivningsfaktorer såsom kyla, drag, buller, skarpt ljus och röriga, stressiga arbetsmiljöer kan vara svåra att befinna sig i. En person med fibromyalgi har ofta begränsningar i hur mycket de klarar av att arbeta.

För att må bra och känna att man har ett värde är det positivt för den drabbade att kunna stanna kvar på arbetsplatsen. Symtombilden varierar från person till person och tillsammans med sjukvård och arbetsgivare är det viktigt att gemensamt utveckla en individuell plan för att förbättra arbetsplatsen. Det är välkänt att hög grad av flexibilitet och egenkontroll över arbetstid/arbetsuppgifter påverkar arbetstrivsel och arbetsförmåga positivt.

### FÖRSLAG PÅ FÖRÄNDRINGAR

- Planera tid för återhämtning
- Om möjligt ge tid till hemarbete
- Tillåt flexitid
- Ergonomisk utformning av arbetsplats
- Möjlighet till varierande arbetsställning
- Tillhandahåll hjälpmedel
- Skapa en arbetsmiljö efter individens behov



## ARBETSGIVARENS ANSVAR

Svårighetsgraden av fibromyalgi varierar kraftigt mellan olika individer, bedömningen av arbetsförmågan måste därför alltid vara individuell. Det går inte att ge några generella riktlinjer.

Tidigt ingripande på arbetsplatsen är viktigt för att förhindra en negativ utveckling av hälsan. En person som under längre tid pressar sig själv att uppfylla alltför högt ställda krav riskerar en intensifiering av symtom. Ett rehabiliteringsmöte där en långsiktig rehabiliteringsplan upprättas är av stor vikt för både arbetstagare och arbetsgivare.

Alla arbetsgivare ska i dialog med sina medarbetare ta reda på hur de mår. Vid behov ska arbetsmiljön anpassas. Målet är att en medarbetare med nedsatt arbetsförmåga ska kunna vara kvar på sitt vanliga arbete.

Det kan handla om att anpassa arbetsuppgifter och arbetstider eller att lära ut nya sätt att jobba för att undvika att medarbetaren ska behöva bli sjukskriven. Oavsett vad orsaken till nedsättningen är eller hur den har uppkommit så är det du som arbetsgivare som ska anpassa arbetet för medarbetaren.

### SOM ARBETSGIVARE HAR DU ANSVAR FÖR ATT:

- skapa en god arbetsmiljö
- förebygga ohälsa och olycksfall i arbetet
- ha rutiner för systematiskt arbetsmiljöarbete
- ha en organisation för arbetsanpassning.

### ARBETSANPASSNING FÖR EN MEDARBETARE KAN TILL EXEMPEL HANDLA OM:

- ändrade arbetstider
- anpassade arbetsuppgifter
- arbetshjälpmedel
- socialt stöd
- särskilda arbetsinstruktioner
- personligt anpassad skyddsutrustning.

Mer information om detta finner du på: [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)



**VÅGA MÅ BRA!  
HITTA BALANSEN!**

**FIBROMYALGIFÖRBUNDET**

Hulda Lindgrens gata 8, 421 31 Västra Frölunda  
073-027 33 78 | [info@fibromyalgi.se](mailto:info@fibromyalgi.se) | [www.fibromyalgi.se](http://www.fibromyalgi.se)