№ 3 2026

FibromyalgiNytt

Tidskrift för medlemmar i Riksförbundet Fibromyalgi & Långvarig Smärta

TEMA: EGENVÅRD OCH ALTERNATIVA METODER

Dyk ner i egenvård och alternativa metoder





ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Var och en på sitt sätt

Hoppas att alla har haft en fin sommar, var och en på sitt sätt och utifrån sina egna förutsättningar. Nu är hösten på väg och våra föreningar har så smått börjat med sina aktiviteter. Alla föreningar har olika möjligheter och förutsättningar, men jag vet att de brukar ha trevligt på träffarna. Har du ännu inte besökt din förening, passa på i höst. Du behöver inte känna någon press på att orka så mycket. Ibland kan det räcka gott att bara komma och vara med en stund. Ingen ifrågasätter om du inte orkar mer än så. Samtidigt vet jag att de som ordnar träffar och aktiviteter blir glada när det kommer många besökare.

I DETTA NUMMER tar vi upp ämnet egenvård, ett stort och brett ämne. Om vissa saker finns det mycket forskning, medan annat är mer outforskade områden men ändå kan vara intressanta att läsa om. Några av de ämnen vi har valt att lyfta kommer från den enkät som vi bad er att besvara. Vagusnerven var något som jag själv inte hade hört om tidigare, men som kom upp i enkäten.

Jag vill vara tydlig när det gäller innehållet om egenvård i tidningen. **Det vi skriver om är inte sådant som förbundet står bakom eller rekommenderar. Vi säger inte heller att något av detta fungerar, eller att man blir bättre bara för att man provar det.** Vår tanke är att förmedla information och olika alternativ som kan vara intressanta att känna till.

När det gäller egenvård är vi alla olika. Det som fungerar bra för mig kanske inte fungerar alls för dig. Precis samma sak kan gälla läkemedel och andra behandlingar. Så enkelt är det tyvärr inte. Var och en behöver själv känna efter om man vill, prova sig fram till det som känns rätt och passar de egna förutsättningarna.

Egenvård är något som även läkarna börjar prata mer om. Samtidigt är det ett område som är stort och ibland svårt att orientera sig i. Vid fibromyalgi finns tyvärr inte alltid så mycket annat att ta till. Det finns vissa läkemedel som kan skrivas ut, men de passar inte alla och alla vill heller inte använda läkemedel. Därför kan det vara värdefullt att känna till att det finns olika sätt till egenvård, även om det som fungerar är väldigt individuellt.

VILL DELA MED MIG av några av mina egenvårdstips, kanske inget för dig, men jag mår bra av detta. Cykling förstås när inte foten vill gå, mår bra att få den rörelsen varje dag. Jag dricker även ingefärsshot samt Balans rödbeta/lingon. När benen kryper tar jag magnesiumolja, sprayar lite på benen och masserar in den lätt. På mig fungerar det omgående.

Den 21 oktober är det Pain Awareness Day. Med anledning av dagen anordnar SIP Sweden en lunchföreläsning med temat egenvård.

Ta hand om er och jag hoppas att hösten kommer att bjuda på fina stunder, på ert eget sätt och utifrån era egna förutsättningar.

Marie-Louise Olsson

FibromyalgiNytt

Redaktionen
MARIE-LOUISE OLSSON, **ansvarig utgivare**
marie-louise.olsson@fibromyalgi.se

HANNES KRÖHNKE, **redaktör & korrektur**
hannes.krohnke@fibromyalgi.se

NOVA LINDBERG, **formgivning & skribent**

Förbundskansli
Riksförbundet Fibromyalgi & Långvarig Smärta
Hulda Lindgrens gata 8
421 31 Västra Frölunda
Org. nr: 826001-9503

Annonser
HANNES KRÖHNKE
fibromyalginytt@fibromyalgi.se

Adressändring
Meddela oss din adress när du flyttar!
Kontakta oss via mejl, telefon eller post.

Kundtjänst
info@fibromyalgi.se
Telefon: 073-027 33 78

Hemsida
www.fibromyalgi.se

Tryck: Multiply Solutions AB
Omslagsillustration: Envato Elements
Pris: Ingår i medlemskap
Tidningen ges ut fyra gånger per år.

fibromyalgiförbundets forskningsstiftelse

Forskningsstiftelsen
Fibromyalgiförbundets forskningsstiftelse finansierar forskning om fibromyalgi och långvarig smärta. Stöd forskningen med en gåva!
Bankgiro: 900-3997
Plusgiro: 90 03 99-7
Swish: 123 900 39 97

90 KONTO SVENSK INSAMLINGS KONTROLL



Hannes Kröhnke

När ingenting görs

Kära läsare,

Det finns ett svar som många av er har fått. Vi kan inte göra mer.

Ibland kommer det efter en utredning. Ibland kommer det i stället för en. Och ibland kommer det med ett förslag som låter rimligt: du kanske ska prova fysioterapi. Det kan vara precis rätt. Men bara om den som möter dig kan något om långvarig smärta. Annars blir det ännu en behandling som inte landar rätt.

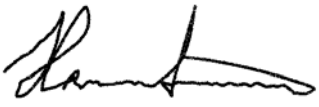
Det är i det tomrummet marknaden finns. Den lovar mycket. Den kostar ofta pengar. Och den vet att den som är desperat provar nästan vad som helst.

Därför handlar det här numret om vad du faktiskt kan göra själv, och vad du bör fråga innan du betalar för en behandling, ett program eller ett tillskott. Vi har gått igenom metod för metod. Vad forskningen säger, och var den inte har svar än.

Egenvård står förresten i lagen, och där är det vården som gör bedömningen och följer upp. Det vi skriver om är något annat. Det du väljer själv, för att må lite bättre. Ett komplement. Aldrig ett skäl att kräva mindre av vården.

Välj en sak. Eller ingen. Som Robert skriver på sidan 26: egenvård ska inte bli ännu ett krav.

Trevlig läsning!



FibromyalgiNytt 3/2026

Innehåll

04. **Almedalen**
Fyra förbund i ett tält, första egna paneldebatten och manifestationen på Donners torg. Marie-Louise Olsson rapporterar från en vecka i valårstempo.

08. **Andningen som glömd pusselbit**
Ny avhandling från Uppsala visar att kvinnor med fibromyalgi andas snabbare och ytligare. Kent Jonsson om vad det kan betyda för behandlingen.

12. **Tema: Egenvård och alternativa metoder**
Rörelse, värme, andning, psykologiska verktyg och det som finns bortom vården. Vad forskningen säger, vad medlemmarna testat, och vad du bör fråga innan du betalar.

26. **Robert Hedström**
Egenvård ska inte bli ännu ett krav. Krönikören om att lyssna på kroppen i stället för på listan.

30. **Landet runt**
Fibromyalgidistrikt Halland på Skårs gård: skog, mat och en föreläsning om hjärnan som formas hela livet.

Vi finns på Facebook!
Tyck till, tipsa och håll dig uppdaterad.

Läs tidningen digitalt!
Det här numret och alla tidigare. Logga in på Mina sidor på www.fibromyalgi.se

Har du en vän eller anhörig som lever med fibromyalgi?

Eller känner någon annan som vill stödja arbetet? Tipsa om medlemskap! Skanna QR-koden för att komma till registreringen. Medlemsavgift 250 kr/år. Familje- och stödmedlemskap finns också.

Riksförbundet under *Almedalsveckan*





Årets Almedalsvecka blev lite annorlunda än det vi är vana vid. Förra året var det premiär för oss med eget tält på Cramérgatan, där vi kunde föra ut vårt budskap: **en smärtsjuksköterska på varje vårdcentral.** Den frågan har följt oss hela året, vi har fått fler följeslagare från andra förbund. Sveriges Sjuksköterskor inom Området Smärta (SSOS) har även de hakat på idén. Jättekul tycker vi, ju fler vi blir desto starkare blir vår röst.

I år var vi inte ensamma i vårt tält, vi behövde ett dubbelt så stort, vi var nu fyra förbund i samma tält. Vi, EDS Riksförbund, Huvudvärksförbundet samt Lippödemföreningen. Olika diagnoser, men mycket vi känner igen hos varandra, inte minst hur det är att leva med tillstånd som vården ofta missar eller underskattar.

Vi hade förberett de andra på att måndagen är lugn, då har det inte riktigt kommit i gång. Men ack vad vi bedrog oss, det märktes direkt att det är valår. Mycket folk, högt tempo och många samtal redan första dagen.

Ingefära och rödbetsjuice från WellNOx var även i år vårt lockbete och det fungerade, många var nyfikna på vad det var i glasen. Samtidigt som smakprovet dracks berättade vi mer om frågan vi driver och agendan för veckan. Döm om min förvåning när jag lyfte blicken från påfyllning av rödbetsjuice och jag blickar in i Anders Södergrens ögon. Det första han får höra från mig var: ”det är ju du” tänk så tokigt det blev. Jag är stort fan av längdskidor samt skidskyttet så det var en höjdpunkt för mig att träffa Anders. Naturligtvis blev det lite foton och annat. Svenska skidlandslaget befann sig även de på Gotland under veckan.

Nytt för i år var också privata inbjudningar till både workshops och rundabordssamtal.



Gemensam paneldebatt i Hälsans Trädgård med EDS Riksförbund

Under Almedalsveckan samlade vi en panel i Hälsans Trädgård för att prata om en fråga som rör var femte vuxen i Sverige, men sällan når högst upp på den politiska dagordningen: vården av långvarig smärta.

Det blev en nervös onsdag förmiddag för både mig och Annika Widuch från EDS Riksförbund, då vi skulle ha vårt första egna samtal med politiker.

Men det handlade inte bara om resurser och remisser. Det handlade också om något som är svårare att mäta: att bli trodd. Många som lever med långvarig smärta har mött misstro i vården. Blivit ifrågasatta. Fått höra att det sitter i huvudet. En smärtsjuksköterska på vårdcentralen skulle inte bara ge hjälp tidigare. Den skulle också ge ett bemötande som utgår från att patienten talar sanning om sin egen kropp.

Vi passade även på att presentera SIP Sweden, som vi hoppas har möjlighet att delta nästa år.

Vi var så otroligt nöjda efter att vi avslutat vårt första politiska samtal i Visby som bara handlade om vår gemensamma fråga.

Vi ser fram emot att fortsätta samarbetet med alla vi har påbörjat det med. Det ger en sådan enorm energi att få göra detta gemensamt. Vi tackar för i år och ser fram emot fler givande Almedalsveckor.



SE PANELDEBATTEN I EFTERHAND PÅ **FIBROMYALGI.SE**



Från patientföreträdarna deltog Marie-Louise Olsson, ordförande i Riksförbundet Fibromyalgi & Långvarig Smärta, och Annika Widuch, ordförande i EDS Riksförbund. Forskningen företräddes av Axel Wolf, professor vid GPCC, Göteborgs universitet. Från politiken deltog Karin Fälldin (C), Carl-Johan Schiller (KD) och Hanna Schölander (L). Samtalet leddes av Anne Carlsson från Reform Society. Med och kommenterade från åhörarhållet var även Maria Öst-Backa från Distriktssköterskeföreningen.

Inledningstal paneldebatt

Jag inledde med några ord till deltagarna med fokus på dagens diskussion.

Tack för att ni är här i dag och för att ni vill lyssna på oss som lever med långvarig smärta.

Långvarig smärta är smärta som varar längre än tre månader. Men för oss som lever med den handlar det inte bara om smärta i kroppen. Det handlar om att varje dag behöva anpassa sitt liv efter något som aldrig riktigt tar paus. Smärtan syns ofta inte utanpå, men den påverkar allt, arbete, familjeliv, sömn, ekonomi, relationer och möjligheten att delta fullt ut i samhället.

För oss innebär långvarig smärta att vi ständigt måste planera vår energi. Det som för andra kan vara självklart, att arbeta en hel dag, träffa vänner eller vara aktiv med familjen, kan kräva dagar av återhämtning. Smärtan följer med oss från morgon till kväll och påverkar både kroppen och den psykiska hälsan.

Många som lever med långvarig smärta känner sig ensamma i vården. Vi får ofta träffa många olika personer, berätta vår historia om och om igen och själva försöka hålla ihop vår behandling.

Därför vill vi lyfta behovet av en smärtsjuksköterska på varje vårdcentral. När vi pratar om smärtsjuksköterska eller smärtsköterska menar vi naturligtvis en legitimerad sjuksköterska som har vidareutbildat sig inom smärta.

En smärtsjuksköterska skulle kunna vara den person som samordnar vården, följer upp behandlingar, ger kunskap och stöd och fungerar som en fast kontakt för patienten. Det skulle skapa större trygghet, bättre kontinuitet och sannolikt minska både lidande och onödiga vårdkontakter.

Långvarig smärta är en av våra största folkhälsoutmaningar. Ändå saknas ofta den kompetens och struktur som behövs i primärvården. Vi hoppas att dagens samtal kan bidra till en bättre förståelse för varför en smärtsjuksköterska på varje vårdcentral är en viktig investering, både för patienterna och för samhället.

Funktionsrätt Sveriges manifestation

Under onsdagen anordnade Funktionsrätt Sverige en manifestation på Donners torg under parollen ”Skamfläcken” där vi medlemsförbund fick två minuter var att framföra vad vi ser som en skamfläck för oss. Det var Birgitta Gustafsson som fick den äran att framföra vad vi ville ha sagt, **”Det syns inte, men vi finns”** kan man sammanfatta våra två minuter och man får sagt förvånansvärt mycket på just två minuter.

Text: Marie-Louise Olsson
Foto: Marie-Louise Olsson & Birgitta Gustafsson

Ett stort tack till våra makar som packade väskor, lagade mat och vek broschyrer. Vi hade inte klarat Almedalen utan er!



Ny forskning visar kopplingen mellan fibromyalgi och andning



Fibromyalgi är en diagnos som länge förbryllat forskare och vårdpersonal. Den drabbar främst kvinnor och kännetecknas av långvarig utbredd smärta, men symtomen stannar inte där. Många upplever trötthet, stelhet, koncentrationssvårigheter och en kropp som ”inte fungerar som den ska”.

Nu visar ny forskning att även andningen kan spela en större roll än man tidigare anat.

En ny pusselbit i förståelsen av fibromyalgi?

Många med fibromyalgi känner sig ständigt trötta, har ont och saknar ork. Trots omfattande forskning, bland annat om det centrala nervsystemet, har det varit svårt att hitta tydliga förklaringar. En ny avhandling från Uppsala universitet, gjord av Kent Jonsson, pekar på en pusselbit som hittills nästan helt förbisetts: andningen. I sin avhandling har han undersökt andningsfunktion hos kvinnor med fibromyalgi. Resultaten jämfördes med friska kvinnor, och slutsatsen är tydlig: andningen kan spela en större roll vid fibromyalgi än man tidigare trott.

Nedsatt rörlighet i bröstkorgen

Forskarna fann att kvinnor med fibromyalgi, på gruppnivå, hade nedsatt förmåga att göra en forcerad utandning jämfört med friska kvinnor. Värdena låg dock i huvudsak inom normalt omfång, vilket talar för att inte alla kvinnor med fibromyalgi nödvändigtvis har nedsatt andningsförmåga. Forskarna upptäckte dock att kvinnor med fibromyalgi var stelare i bröstkorgen och i övre bröstryggen jämfört med kontrollgruppen. Det kan låta som en liten detalj – men bröstkorgen behöver vara rörlig för att vi ska kunna andas fritt. Överraskande nog var rörligheten i bröstkorgen jämförbar med exempelvis personer med Bechterews sjukdom, en kronisk ledsjukdom som ofta gör bröstkorgen mycket stel. Eftersom kvinnorna i studien hade friska lungor och inga ledsjukdomar tolkade forskarna att det kan bero på yttre faktorer som spända muskler och smärta – något som är mycket vanligt vid fibromyalgi.

Tecken på hyperventilation

När forskarna analyserade blodprover såg de att många av kvinnorna med fibromyalgi hade lägre halter av koldioxid än vanligt – ett tecken på hyperventilation. Vid en fördjupad analys fanns tecken på kronisk hyperventilation – alltså att man andas för snabbt eller för ytligt under längre tid, ofta helt omedvetet.

Faktum är att ungefär en tredjedel av de undersökta kvinnorna med fibromyalgi uppvisade mönster som kan tyda på just detta.

Snabbare och grundare andning

I en av studierna undersöktes andningsmönster. Resultatet visade att kvinnor med fibromyalgi ventilerade mer luft per minut än kontrollgruppen, framför allt på grund av snabbare andning snarare än större andetag. Både stress och en stel bröstkorg visade sig vara faktorer som kan påverka andningen vid fibromyalgi.

Andningen påverkar orken

Ett annat spännande fynd är att andningen verkar påverka den fysiska orken. Kvinnorna med fibromyalgi orkade mindre i ett 6-minuters gångtest och hade svagare benstyrka. När forskarna analyserade resultaten såg de att andningsfrekvens och bröstkorgens rörlighet delvis förklarade den nedsatta orken. Med andra ord: hur man andas kan påverka hur mycket man orkar röra sig.

Mot nya sätt att behandla fibromyalgi?

Sammantaget pekar avhandlingen på att en del kvinnor med fibromyalgi kan ha en ogynnsam andning – ofta utan att vara medvetna om det. Detta skulle kunna öppna för helt nya sätt att förstå och behandla fibromyalgi. Andningen kan direkt påverka kroppens inre miljö, särskilt balansen mellan surt och basiskt. Detta är högintressant med tanke på ny forskning kring det sensoriska nervsystemet, inklusive smärtsystemet, där en stor del av receptorerna är ”syrakänsliga”.

Hur hittar vi dem som har en ogynnsam andning?

Enligt Kent Jonsson skulle en del troligtvis kunna identifieras genom att mäta bröstkorgens rörlighet, vilket är enkelt att undersöka kliniskt. För detta behövs så kallade cutoff-värden, dvs. mätvärden som kan visa vem som ligger i riskzonen. Om man dessutom kompletterar med undersökning om upplevd stress kan man troligtvis hitta fler som skulle ha nytta av behandlingar som fokuserar på andning. Nästa steg?

Att undersöka vilka behandlingsmetoder – exempelvis andningsträning, stresshantering eller rörelseövningar – som faktiskt förbättrar andningen och därmed kanske också orken och smärtan.

Ett steg framåt

Fibromyalgi är en komplex och ofta svårbehandlad diagnos. Denna forskning kan ge en ny pusselbit och öppna dörren för bättre och mer individanpassad vård.

För många patienter kan just andningen – något så självklart att man knappt tänker på det – vara en nyckel till att må bättre.

Text: Kent Jonsson



Kent Jonsson är leg. sjukgymnast, med. dr, specialist inom smärta och smärtrehabilitering, Smärtmottagningen, Rehabiliteringsmedicinska kliniken, Region Sörmland, samt Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala universitet.

Maxa ditt *höstmys*

De bästa tipsen från redaktionen



Maria Wern, tillbaka på Visbys gator.
Foto: TV4

Maria Wern

I HUVUDROLLEN: EVA RÖSE
KOLLA PÅ: TV4 PLAY PLUS
FORMAT: FYRA FRISTÅENDE LÅNGFILMER. FINNS PÅ TV4 PLAY PLUS

Fyra nya fall, fyra fristående långfilmer, och Eva Röse tillbaka som Gotlandspolisens mest envisa utredare. Det börjar med ett mord under en teaterrepetition och slutar med en ung flicka död i Almedalen. Däremellan en golfklubb i arvsstrid och en pojke som försvinner från ett scoutläger. Böckerna är Anna Janssons. Vi pratade med henne för en längre intervju i nummer 2, 2025. Filmerna finns på TV4 Play Plus.



Vännerna som ska fira en 45-årsdag. Det här är innan stormen.
Foto: Johan Paulin/Netflix

Stormen

REGISSÖR: JOSEPHINE BORNEBUSCH
KOLLA PÅ: NETFLIX
FORMAT: SVENSK FILM, MÖRK KOMEDI. PREMIÄR 15 OKTOBER

Filip fyller 45 och har bjudit sina närmaste vänner till gården i norra Sverige som han och hustrun nyss köpt. Så bryter stormen ut. Sällskapet blir instängt, fasaderna spricker och det som legat begravt kommer upp till ytan. Josephine Bornebusch har skrivit, regisserat och spelar själv en av rollerna. Med sig har hon bland andra Gustaf Skarsgård, Johan Rheborg, Gizem Erdogan och Henrik Dorsin. Och det är en film, inte ännu en serie. En kväll räcker.



Tåget rullar hela vägen till juldagen.
Foto: Mikael Göthage/SVT

På spåret

PROGRAMLEDARE: KRISTIAN LUUK OCH FREDRIK LINDSTRÖM
KOLLA PÅ: SVT1 OCH SVT PLAY
FORMAT: FRÅGESPORT, 15 × 60 MIN. FREDAGAR. SÄSONGEN ÄR I GÅNG

Att tipsa om På spåret är ungefär som att tipsa om fredagar. Men i år avgick tåget tidigt, redan 18 september, och rullar fram till finalen på juldagen. Erik Haag och Lotta Lundgren tävlar, liksom Andrev Walden och KAJ. Missade du starten ligger allt kvar på SVT Play.

När smärtan inte syns

om långvarig smärta, arbete och den dolda kampen

Recension av Marie Björck

Vad kan en medelålders man i chefsställning ha att säga om långvarig smärta? Väldigt mycket och med otroligt stor igenkänning visar det sig.



När smärtan inte syns: om långvarig smärta, arbete och den dolda kampen
av Johan C Burman (BoD, 306 sid.). 230 kr hos Bokus, priset kan ändras.

Det som börjar som ett ryggskott och senare diskbråck i bröstryggen och ett ljumskbråck är väl sånt som går över med rehabövningar från fysioterapeuten och vila? En semester som mycket tillbringas på rygg i sängen eller på golvet kanske hjälper? Men smärtan finns kvar.

Författaren Johan C Burman började skapa strategier för att få vardagen att fungera trots värken. Hur röra sig utan att öka smärtan? Han började känna rädsla för att röra sig fel och förvärra smärtan. Johans självbild som energisk och aktiv både på jobbet som chef inom offentlig förvaltning och hemma med familj och hus började vackla. Det fanns en sorg i att inte känna igen sig själv. Att behöva visa sig svag, att acceptera att ta emot hjälp. Att få anpassningar på jobbet tar emot och att behöva förhålla sig till konsekvenserna av nästan varje belastning sliter på både kropp och själ.

Han kämpade på med nya kontakter med rehab och fler rörelser att lägga till de trettio minuterna gymnastik morgon och kväll, men det förväntade resultatet skada-behandling-läkning-smärtfrihet kom aldrig. Smärtan levde kvar.

När en röntgen efter några år visade att allt var bra med kroppen var det som att mattan drogs undan. I stället för lättnad kom panik. Vad betyder det här? Hur kan det fortfarande göra så ont?

> “Acceptans handlar inte om att tycka om situationen. Det handlar om att sluta lägga energi på att förneka verkligheten.”

Rehabkliniken hade nämnt nervpåverkan och nu började tankarna komma att smärtan kanske handlade om signaler och rädsla från ett system som inte längre följde de gamla reglerna. Vägen framåt handlade inte bara om att vila eller vilja utan om att steg för steg sänka hotet i kroppen. Ett överretat nervsystem är en del av kroppen - problemen sitter inte i huvudet. De här tankarna tog bort den skuld och skam han tidigare känt över sin situation.

”Acceptans handlar inte om att tycka om situationen. Det handlar om att sluta lägga energi på att förneka verkligheten.”

Det var inte något fel på vården. Alla gjorde det de skulle men mellan besöken hos läkare och fysioterapeut upplevdes ett tomrum: vad händer nu? Ingen verkade hålla ihop helheten och Johan upplevde att han fick bli projektledare för sin egen smärta. För att komma till en smärtklinik behövde han vara färdigutredd och helst få en diagnos: långvarig smärta.

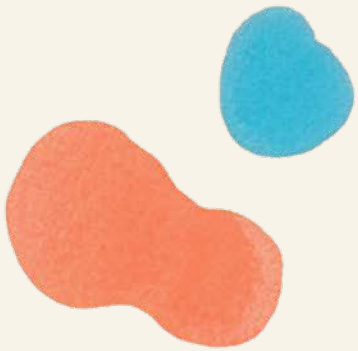
En kurators fråga ”HUR är det med dig?” fick allt att rämna och tårarna bara vällde ut. ”Det var som om jag burit på en överfull ryggsäck i hemlighet och plötsligt fick lägga ner den på golvet en stund och bara känna hur det var att stå utan den.” Han hade länge varit skeptisk till medicinering. ”Det fanns ett inre motstånd mot att vara en sån som tar medicin.” Men efter att så småningom fått kontakt med en smärtklinik tog han emot medicin som dämpade de värsta smärttopparna.

I slutordet skriver Johan: ”Målet är att bli så frisk jag kan - vad det än visar sig betyda.”

Många tankar i boken rör sig om hur vardagen, arbetslivet och familjelivet påverkats av att leva med en osynlig smärta, men boken känns ändå hoppfull. Det finns mycket i boken att känna igen sig i och många intressanta reflexioner. Boken kan varmt rekommenderas!

Vi reder ut egenvård & alternativa metoder

Det finns inget enkelt svar på vad som hjälper vid fibromyalgi och långvarig smärta. Vad som fungerar är högst individuellt, och ingen kan säga i förväg vad som kommer att göra skillnad för just dig. Det vi kan göra är att samla den mest relevanta informationen om de metoder som faktiskt används och är beprövade, så du har ett bättre underlag att utgå ifrån.



Vad är egenvård?

Egenvård är det du gör på egen hand för att förebygga, lindra eller hantera hälsoproblem utan att det kräver en vårdkontakt. I Sverige finns det också en specifik reglering. När en legitimerad vårdgivare bedömt att en patient kan utföra en viss åtgärd själv, klassas det som egenvård i lagens mening. I det här numret använder vi begreppet i den första bemärkelsen: det du gör för dig själv, utanför kliniken.

Vad är alternativa metoder?

Det officiella begreppet är KAM, komplementär och alternativ medicin. Komplementär betyder att metoden används vid sidan av konventionell vård. Alternativ betyder att den används i stället för den konventionella vården. I det här numret samlar vi metoderna under begreppet ”alternativa”, men det vi faktiskt menar är komplementära. Inget här är tänkt att ersätta din vård.

Vissa metoder, som akupunktur och mindfulness, har vetenskapligt stöd. Andra saknar tillräcklig dokumentation. Och eftersom vård är individuell kan en del KAM-metoder påverka befintlig behandling. Ha alltid en dialog med din läkare eller vårdgivare innan du provar något nytt.



Vad säger vården?

Hälso- och sjukvårdens råd för egenvård vid fibromyalgi och långvarig smärta är tydliga: rör på dig regelbundet, hantera stress aktivt och lär dig mer om din diagnos. Många regioner erbjuder smärtskola, där du får konkreta verktyg för att förstå och hantera smärtan i vardagen.

Mycket av det vi tar upp i det här numret är en förlängning av just det.

Urvalet är baserat på tillgänglig forskning och erfarenheter från våra egna medlemmar. Det finns långt fler metoder än de vi tar upp här. Vi har valt de som har störst relevans och stöd för just fibromyalgi och långvarig smärta. Det är inte en lista över vad du bör göra. Det är en samling möjligheter.





Rörelse & *balans*

Det är en cirkel de flesta med fibromyalgi och långvarig smärta känner igen. Smärtan gör att man vilar, och vilan ger mer smärta. Musklerna försvagas, konditionen sjunker, och risken för följdsjukdomar ökar gradvis. Men pressar man kroppen för hårt tar återhämtningen längre tid och smärtan förvärras. Kroppen med fibromyalgi reagerar annorlunda på ansträngning och kräver ett annat förhållningssätt än att: ”bara kom i gång”.

Balansen är allt. Rätt rörelse, i rätt mängd, vid rätt tillfälle för just dig.

Promenader

En av de mest välstuderade metoderna vid fibromyalgi. Regelbundna promenader på låg till måttlig intensitet minskar smärta och utmattning, stimulerar kroppens egna smärtstillande system och motverkar den muskelförsvagning som följer av inaktivitet.
Det kräver inga redskap, ingen förbokning och kostar ingenting. Promenaden fungerar oavsett var i sjukdomsförloppet du befinner dig, och anpassas helt efter dagsformen.

Kan passa dig som: vill ha ett rörelsesätt utan kostnad eller krav.

Vattengymnastik

Vattnet bär upp kroppen och minskar belastningen på leder och vävnad med upp till 90 procent, vilket gör det möjligt att träna muskler och rörlighet på ett sätt som landbaserad träning sällan tillåter. Vattnets naturliga motstånd ger samtidigt en effektiv muskelstimulans, utan att kroppen tar smällen. En av de mest välbelagda metoderna vid fibromyalgi, med dokumenterade effekter på smärta, kondition och välmående.

Kan passa dig som: letar efter en träningsform som är skonsam men ändå utmanande.

Yoga

Yoga är uppbyggt kring positioner som ska träna flexibilitet och avspänning. Kroppen förs in i en ställning, håller den och rör sig vidare. Kombinerat med andning och närvaro i nuet ger det en träningsform som arbetar med både kropp och sinne. Vid fibromyalgi är kombinationen särskilt relevant. Kroppen tränas utan hög belastning, nervsystemet lugnas och kroppsmedvetenheten ökar.

Det är dock viktigt att välja rätt form. Det finns mer intensiva varianter som hot yoga eller power yoga som kan vara för krävande. Anpassad, lugn yoga är utgångspunkten.

MediYoga

En terapeutisk form av yoga, utvecklad specifikt för människor med medicinska behov. MediYoga används i dag brett inom svensk hälso- och sjukvård och skiljer sig från övrig yoga bland annat genom att alla instruktörer har grundläggande medicinsk kompetens. Träningen sker i grupp eller

individuellt, ledd av en certifierad instruktör. Grunden i varje pass är andningen, som knyter ihop det mentala och det fysiska. Principen liknar pacing: en kort daglig övning ger mer tillbaka än ett långt pass en gång i veckan. MediYoga finns på vårdcentraler, kliniker och via yogaträffar med certifierade instruktörer.

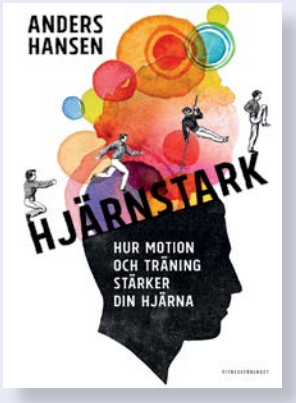
Kan passa dig som: vill träna kropp och sinne på samma gång.

Tai chi och qigong

Tai chi och qigong tränar framför allt balans, koordination och kroppskontroll. Rörelserna är ständigt i flöde och kräver full närvaro. Tyngdpunkten förflyttas medvetet med varje rörelse, vilket tvingar kropp och sinne att samarbeta. Det är den mekanismen som gör dem intressanta vid fibromyalgi, där hjärnans bearbetning av kroppssignaler är förändrad.

Tai chi har brett forskningsstöd vid fibromyalgi. Studier publicerade i New England Journal of Medicine och BMJ visar förbättringar i smärta, sömn och välmående. I en av dem var tai chi lika effektivt som aerob träning. Qigong är mjukare och mer stillsamt, vissa övningar kan göras sittande, och passar som ingång för den som är osäker på vad kroppen klarar.

Kan passa dig som: vill ha en träningsform som fokuserar på balans, koordination och rörlighet.



Boktips: Hjärnstark (2016) av Anders Hansen

Psykiatrikern Anders Hansen går igenom forskningen bakom rörelsens effekter på hjärnan och hur det påverkar minne, koncentration, humör och välmående. En lättläst förklaring till hur rörelse påverkar oss både fysiskt och psykiskt.

Varmt & kallt

Temperatur är ett av de enklaste verktygen vi har. Värme minskar muskelspänning och dämpar smärtsignaler. Kyla är mer komplicerat, särskilt vid fibromyalgi.



Värme

Värme ökar blodflödet, slappnar av muskler och aktiverar värmereceptorer som konkurrerar med smärtsignalerna. För den som lever med fibromyalgi, där nervsystemet är överkänsligt och förstärker smärtsignaler, kan det göra märkbar skillnad då det påverkar smärtsystemet direkt.

Men effekten är tillfällig. Värme dämpar smärtan medan den pågår, ungefär som smärtstillande, men bygger inte upp någon långsiktig förändring i sig självt. Det betyder att det fungerar bäst som ett regelbundet verktyg för att hantera dagen, inte som en engångsinsats.

Det är ett av de vanligaste egenvårdsverktygen bland personer med fibromyalgi, och ett av dem som flest upplever faktiskt hjälper.

Kan passa dig som: *har muskelspänningar och smärta och letar efter något utan krav på träningsnivå.*

Kyla

Isbad och kryoterapi förekommer i diskussioner om smärtlindring. En del kombinerar bastu med kortare kylexponering och upplever lättnad. Den klassiska nordiska växlingen mellan varmt och kallt stimulerar cirkulationen och kan påverka hur kroppen hanterar smärtsignaler.

Men för den som lever med fibromyalgi är bilden mer komplicerad. Kyla är en känd utlösare av smärta, och många reagerar starkt på temperatursänkningar. Forskning specifikt på kylterapi vid fibromyalgi är begränsad, och erfarenheterna spretar.

Det utesluter inte att det fungerar för vissa, men det är inte en metod att rekommendera generellt.

Kan passa dig som: *tål kyla bra och inte reagerar med ökad smärta vid temperatursänkningar.*

FÖRNYA DIN

Gå tillsammans

Många lokalföreningar anordnar promenader som aktivitet och det behöver inte vara mer komplicerat än så. En bestämd tid, en mötesplats och ett lagom avstånd. Det sociala är poängen.

Hör med din lokalförening om de har promenader på programmet, eller ta initiativet själv. Även en liten grupp räcker för att det ska kännas som en riktig utflykt.

Gå och gissa

Den klassiska tipspromenaden är aldrig fel. Med hjälp av appar som exempelvis Qvista eller genom att söka på din kommuns hemsida kan du hitta tipspromenader i din närhet. Det finns både i fysiska och digitala format. Ta fram frågorna på mobilen eller skriv ut dem hemma. Passar lika bra ensam som i grupp, och sällskap ger ett mervärde i sig.

Jakten är i gång

Runt om i världen finns miljontals små behållare gömda: vid ett gammalt träd, under en parkbänk, i en stenmur. Någon har gömt den och väntar på att du ska hitta den. Lite som en digital skattjakt.

Ladda ner appen Geocaching (gratis). Välj ”enkla gömställen” så ser du direkt vad som finns nära dig. Appen visar vägen med en pil och ett avstånd. Hitta behållaren, skriv ditt namn i loggboken, och gå vidare till nästa.

Sätt ett kryss utomhus

Svenska Orienteringsförbundet har satt ut fasta numrerade skyltar i naturen, i nästan varje kommun, året runt. Du väljer tempo och avstånd helt själv.

Gå in på hittaut.se och skriv ut en karta, eller ladda ner appen HittaUt. Välj en startpunkt nära dig och leta reda på din första skylt. Inga förkunskaper behövs, bara viljan att komma ut.

Lyssna på skogen

En promenad med kikare och lite tålamod kan bli en helt annan upplevelse. Fågelsången är som starkast tidigt på morgonen, men det räcker med att vara lugn och uppmärksam.

Appen Merlin (gratis) identifierar fåglar via telefonens mikrofon och berättar vad du hör i realtid. Ingen förkunskap behövs. Prova att stanna stilla en minut och se hur mycket som händer runt omkring dig.

Promenaden behöver inte se likadan ut varje gång. Lite variation håller hjärnan engagerad och ett mål längs vägen gör det lättare att komma ut även de svåra dagarna.



Poddpromenad

Spara podden du faktiskt ser fram emot till promenaden. Det fungerar: när öronen är sysselsatta lyfter fokus från kroppen och stegen går lättare.

Kreativ promenad

Ta med mobilkameran, ett skissblock eller varför inte båda. Bestäm ett tema innan du ger dig ut: allt som är rött, löv, detaljer nära marken, något oväntat, och dokumentera. Du stannar upp på ett annat sätt och uppmärksamheten riktas utåt.

Kreativitet kan vara ett sätt att hantera smärta, och en promenad med ett litet uppdrag ger både rörelse och mental stimulans.

Skriv ner hur det känns

Skriv ner hur du mår direkt efter promenaden, och igen en timme senare. Smärta, energi, humör. Det behöver inte vara mer än tre meningar.

Över tid visar anteckningarna ett mönster: vilken längd som funkar, vilken tid på dagen, vilka dagar som är bättre. Det är information du inte kan gissa dig till och som gör det lättare att hitta din baslinje i pacing.
En enkel anteckningsbok fungerar lika bra som en app.

PROMENAD

Fråga doktorn

Hur hanterar man skov? Och om man går till en specialistläkare inom smärta, vad får man för råd? Du ställer frågan och Rolf Andersson svarar!

Vilken egenvård rekommenderar du?

Hej doktorn! Jag träffar smärtläkare en gång om året, om ens det. Resten av tiden sköter jag mig själv, och råden jag fått på vägen är samma som alla andra fått: rör på dig, stressa mindre. Nu undrar jag vad du säger till dina egna patienter. Vad ser du faktiskt gör skillnad mellan besöken, sådant som inte får plats i broschyrerna?

Eva, 61, Avesta

Hej Eva!

”Rör på dig och stressa mindre” är inte fel, men råden blir nästan meningslösa om ingen hjälper dig att översätta dem till din vardag. Det jag brukar betona är att egenvård inte handlar om att vara duktig, utan om att lära känna kroppens tolerans och påverka det som faktiskt går att påverka.

Det som ofta gör störst skillnad är jämnhet. Många gör mycket på en bättre dag och behöver sedan flera dagar för att återhämta sig. Försök i stället hitta en aktivitetsnivå som fungerar även en sämre dag och öka mycket långsamt. Rörelse behöver inte vara träning: korta promenader, några enkla styrkeövningar eller fem minuter på golvet kan räcka. Hellre lite och ofta än ambitiöst och sällan.

Sömn, regelbundna måltider och återhämtning är inte sidospår utan delar av smärtbehandlingen. Återhämtning betyder dessutom mer än att ligga still. Det kan vara musik, natur, värme, en lugn aktivitet eller kontakt med någon som får nervsystemet att gå ned i varv.

Jag rekommenderar ofta att man provar en sak i taget under några veckor och antecknar effekten på smärta, sömn och funktion. Då går det att upptäcka vad som verkligen hjälper. Massage, TENS, akupunktur, yoga eller avslappning kan vara värdefulla för vissa, men se dem som försök – inte som mirakelkurer.

Var särskilt skeptisk till dyra behandlingar som lovar bot, ”avgiftning” eller saknar rimlig förklaring.

Det viktigaste måttet är sällan om smärtan försvinner. Fråga i stället: sover jag bättre, återhämtar jag mig snabbare och kan jag göra mer av det som är viktigt för mig?



Har du en fråga till Rolf?
Mejlla till: info@fibromyalgi.se

Hur hanterar jag skov?

Det är inte vardagen som knäcker mig, den har jag lärt mig leva med. Det är perioderna när allt plötsligt blir värre utan att jag gjort något annorlunda. Sömnen försvinner, kroppen bränner och det enda råd jag har är att vänta ut det. Förra gången tog det tolv dagar. Min fråga är egentligen enkel: finns det något man själv kan göra medan det pågår, eller är väntan det enda som hjälper?

Susanne, 47, Bollnäs

Hej Susanne!

Nej, vänta är inte det enda man kan göra. Sådana perioder brukar kallas skov eller försämringsperioder. De kan komma även när man gjort ”allt rätt” och betyder inte automatiskt att kroppen har skadats ytterligare. Målet är sällan att häva perioden omedelbart, utan att dämpa påslaget och undvika sådant som gör den längre.

Det bästa är att göra en enkel plan när du mår bättre. Under försämringen kan du tillfälligt sänka kraven, dela upp aktiviteter och välja mjuk rörelse framför både hård träning och total sängvila. Korta promenader, försiktiga rörelser, värme eller kyla och en lugn andningsövning kan minska kroppens alarmnivå. Ät och drick regelbundet även om aptiten sviktar. Försök också behålla ungefär samma tider för uppstigning och sömn. Att jaga sömnen genom att ligga längre i sängen gör ibland problemet värre.

Om du har läkemedel att använda vid försämring bör det finnas en plan som du och din läkare har bestämt i förväg: vad du får ta, hur länge och när du ska höra av dig. Undvik att själv öka doser eller kombinera läkemedel på måfå.

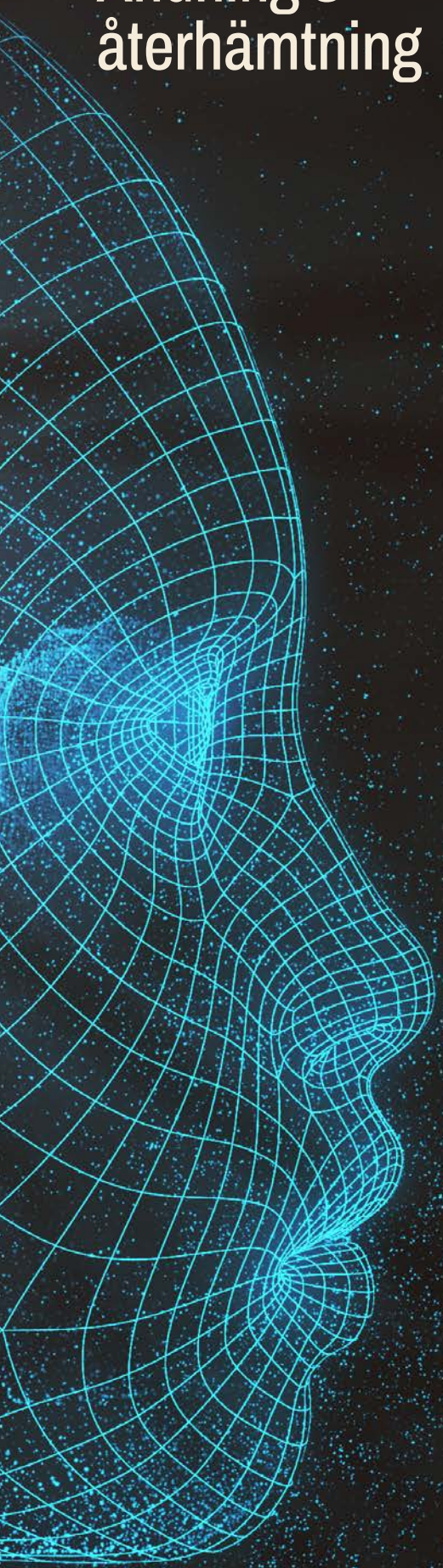
Skriv gärna ned vad som hjälper och vad som förvärrar. En bra försämringsplan kan vara mycket kort: vad jag pausar, vad jag fortsätter med, vilka tre åtgärder jag provar och vem jag kontaktar om det inte vänder.

Sök vård tidigare om smärtan tydligt ändrar karaktär eller om du får exempelvis feber, nytillkommen kraftnedsättning, känselbortfall, blåsrubbning, bröstsmärta eller andningspåverkan. En försämring ska få vara besvärlig – men den ska inte behöva kännas planlös.



Rolf Andersson är läkare och smärtspecialist. Han driver Mölndals Smärtmottagning som är en privat läkarmottagning specialiserad på långvarig smärta.

Andning & återhämtning



Vagusnerven: Kroppens eget lugnande system

Vagus betyder ”vandrande” på latin, och nerven fick sitt namn av tidiga anatomister just för att den vandrar genom en så stor del av kroppen. Men förståelsen av vad den faktiskt gör är ny. År 2002 gjorde neuroforskaren Kevin Tracey en genombrytande upptäckt: han visade att vagusnerven aktivt reglerar inflammation i kroppen via det han kallade ”den inflammatoriska reflexen”. Där började resan inom forskarvärlden för att ta reda på vagusnervens påverkan och effekt på kroppen.

Vad är vagusnerven?

Den löper från hjärnstammen ner genom halsen, förbi hjärtat och lungorna, hela vägen till buken. Det är kroppens längsta kranialnerv och en central del av det parasympatiska nervsystemet, den del som aktiveras när kroppen ska varva ner, återhämta sig och läka. Vagusnerven påverkar nästan alla kroppens organ. Den reglerar hjärtrytmen, andningen, matsmältningen, immunförsvaret och inflammation. Ungefär 80 procent av nervfibrerna går uppåt, från kroppen till hjärnan, inte tvärtom. Det betyder att vagusnerven i första hand är en rapporteringsnerv, den berättar för hjärnan vad som händer i kroppen, och hjärnan justerar utifrån det.

Vagustonus beskriver hur aktiv och responsiv nerven är och mäts genom hjärtfrekvensvariabilitet (HRV). Hög variabilitet är ett tecken på att vagusnerven fungerar väl. Låg variabilitet tyder på att nervsystemet är låst i ett aktiverat läge. Hög vagustonus innebär att nervsystemet snabbt kan växla mellan aktivering och vila, att inflammationen hålls i schack och att smärttoleransen är stabilare. Låg vagustonus hänger samman med kronisk stress, förhöjd inflammation och ett nervsystem som har svårt att slå av. HRV mäts kliniskt med EKG, men finns nu också i många träningsklockor och appar, vilket gör det möjligt att följa sin egen variabilitet över tid.

Vid fibromyalgi är nervsystemet ofta i konstant förhöjt läge. Forskning visar att personer med fibromyalgi tenderar att ha lägre vagustonus och lägre hjärtfrekvensvariabilitet. Det förklarar delvis varför stress och smärta förstärker varandra. Det är inte psykologiskt, det är fysiologiskt.

Vad säger forskningen?

Forskningen på vagusnerven är ung men växer snabbt. Efter Kevin Traceys upptäckt har intresset brett ut sig från neurologi till reumatologi och smärtforskning. Elektrisk stimulering av vagusnerven, ursprungligen godkänd mot epilepsi, testas nu i kliniska studier på inflammatoriska sjukdomar som reumatoid artrit.

Forskningen är fortfarande i ett tidigt stadium när det gäller direkta behandlingsmetoder, men kopplingen till inflammation och smärtreglering är väletablerad.

Kan man träna vagusnerven?

Ja. Och det är enklare än det låter. Långsam, djup andning är den mest studerade metoden. Men också kyla mot ansiktet, sång, nynning och kalla duschar aktiverar vagusnerven, via olika mekanismer. Vid fibromyalgi kan kyla samtidigt utlösa smärta, så börja försiktigt och känn efter (se sidan 15). Gemensamt är att de signalerar till nervsystemet att faran är över. Stimulering av vagusnerven handlar helt enkelt om att ge nervsystemet bättre förutsättningar att reglera sig.

Kan passa dig som: vill förstå kopplingen mellan stress, inflammation och smärta, och vill ha enkla, kostnadsfria redskap för att stödja återhämtningen.



PROVA: 4-7-8-andningen

Kontrollerad andning är en av de mest studerade teknikerna för att aktivera vagusnerven. 4-7-8-metoden kan göras var som helst, utan utrustning.

- Andas in genom näsan i 4 sekunder. Håll andan i 7 sekunder. Andas ut långsamt genom munnen i 8 sekunder.
- Upprepa tre till fem gånger. Utandningen är det avgörande: ju längre och långsammare, desto tydligare signal till nervsystemet att stänga av alarmberedskapen.

Meditation

Mindfulness, kroppsscanning, guidad meditation, det finns många olika former av meditation, och de fungerar delvis via olika mekanismer. Gemensamt är att de tränar hjärnan att observera upplevelser utan att automatiskt reagera på dem.

Den form som har starkast forskningsstöd vid fibromyalgi är MBSR, mindfulness-baserad stressreduktion. Det är ett åttaveckors strukturerat program som kombinerar mindfulness, kroppsscanning och mild rörelse. Det utvecklades ursprungligen för personer med långvarig smärta och sjukdom, och i upprepade studier har det visat sig minska smärtkatastroftänkande, förbättra sömnkvalitet och dämpa upplevd smärtintensitet. Det förändrar inte smärtsignalen i sig, men det förändrar hur hjärnan bearbetar den.

MEDITATION KRÄVER INTE att man lyckas tömma huvudet. Det är en träning i att märka när tankarna vandrar, och återvända.

Meditation kan göras ensam eller i grupp. Vissa föredrar strukturen i en kurs, andra vill öva hemma i sin egen takt. Tillgängligheten är hög: appar som Calm och Headspace erbjuder guidade pass på svenska och engelska, och YouTube har ett stort utbud av kostnadsfria guidade meditationer för långvarig smärta och sömn.

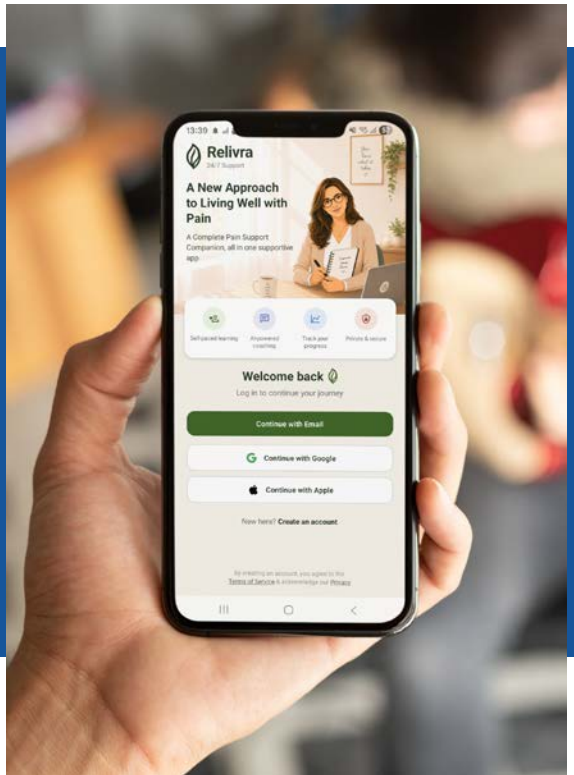
Kan passa dig som: vill arbeta med smärtans psykologiska dimension, och som söker något som går att börja med direkt, hemma och utan kostnad.

App-tips

Smärtcoach i mobilen: Relivra

Att leva med långvarig smärta innebär ofta att försöka förstå vad som gör en dag bättre eller sämre. Relivra är en AI-driven app, utvecklad av företaget PainDrainer, som stöttar dig i det arbetet. Appen bygger på principer från ACT och hjälper dig reflektera över vanor, rutiner och dagliga aktiviteter. Du kan checka in med en digital coach när du behöver stöd, följa ett självguidat program och bygga medvetenhet om vad som påverkar ditt välmående.

Riksförbundet har varit med i framtagningen, och medlemmar har bidragit med tester och feedback under utvecklingen. Appen är gratis att ladda ner. Den finns på App Store och Google Play.



i egna ord

Vi frågade våra medlemmar om egenvård: vad de testat, vad som hjälpt och vad de önskar att de visste tidigare. Här är några av deras röster.

Kvinna, 60-74 år

”Möjligheten att få låta kroppen själv styra när och hur, det är det enda som verkligen har gjort störst skillnad. Det ökade min förmåga att fungera på ett sätt som var helt satt ur spel när arbetsgivare, HR och Försäkringskassa hela tiden hovrade över en.”

Kvinna, 30-44 år

”Pacing och att gilla läget för att inte göra för mycket.
Släppa alla sociala konstruktioner kring vad man ’måste’ göra i hemmet. Det låter enkelt men är det verkligen inte.”

Kvinna, 30-44 år

”Promenader var länge det enda jag kunde göra utan smärta. Det är tyvärr inte så längre, men jag mår mycket bättre när jag promenera, trots smärtan i ben och fötter.”

Kvinna, 60-74 år

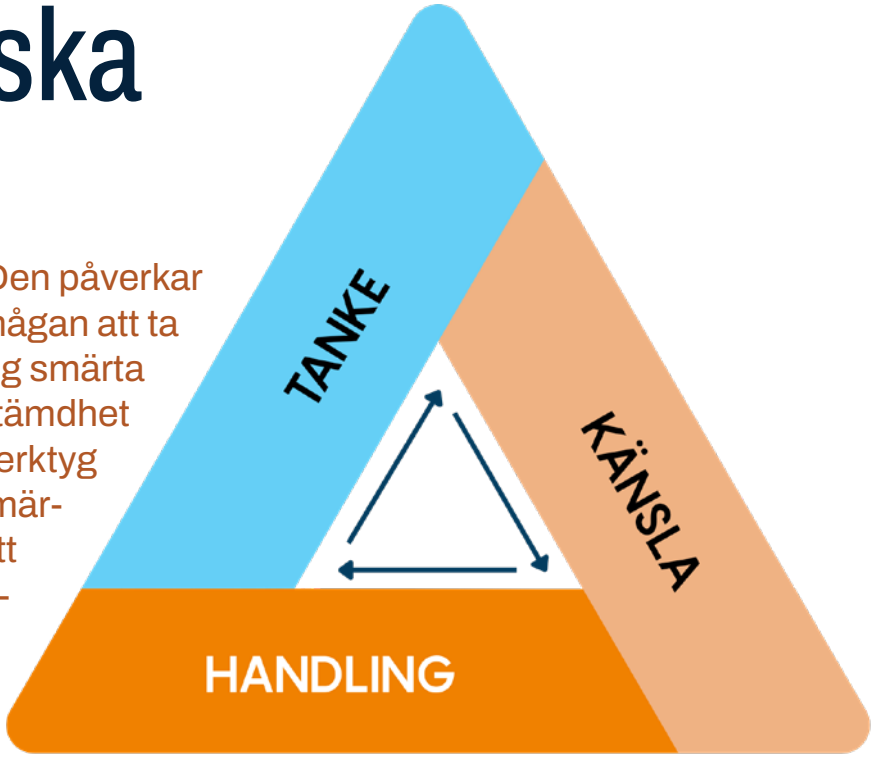
”Har tidigare gjort misstaget att träna för hårt och för mycket, då har jag blivit sämre.”

Man, 30-44 år

”EN KOMBINATION AV VÄRME OCH MASSAGE LUGNAR HELA MITT SYSTEM. VARMVATTENGYMNASTIK GÖR ATT JAG KAN RÖRA MIG UTAN FÖR MYCKET TRYCK PÅ LEDER OCH JAG FÅR INTE SÅ MYCKET VÄRK EFTERÅT.”

Psykologiska verktyg

Smärta är inte bara fysisk. Den påverkar relationer, självbild och förmågan att ta sig igenom dagen. Långvarig smärta ökar i sin tur risken för nedstämdhet och ångest. Psykologiska verktyg är inte ett sätt att säga att smärtan sitter i huvudet. Det är ett sätt att påverka de mekanismer som styr hur den hanteras.



KBT

Kognitiv beteendeterapi handlar inte om att övertala sig själv att smärtan inte finns. Det handlar om att förändra hur man förhåller sig till den och vad man gör med sitt liv trots att den är där. Vid långvarig smärta är det vanligt att undvika aktiviteter av rädsla för att det ska göra ont, eller att fastna i tankemönster som förstärker lidandet. KBT ger konkreta verktyg för att bryta de mönstren.

Forskning visar att KBT kan förbättra livskvalitet och funktionsförmåga vid långvarig smärta. Smärtan försvinner kanske inte, men den behöver inte styra allt.
Kan passa dig som: *märker att oro eller undvikande påverkar vad du gör i vardagen.*

ACT

Acceptance and Commitment Therapy tar ett annat grepp än KBT. I stället för att förändra tankar och känslor handlar ACT om att ändra relationen till dem. Att se dem för vad de är: tankar och känslor, inte fakta. Och ändå göra det som är viktigt.

Vid långvarig smärta uppstår lätt en kamp: mot smärtan, mot kroppen, mot livet som det ser ut nu. ACT utmanar den kampen. Inte genom att acceptera smärtan som något önskvärt, utan genom att sluta lägga all energi på att bekämpa det man inte kan kontrollera, och i stället rikta den mot det som ger livet mening.
Kan passa dig som: *känner att kampen mot smärtan tar mer energi än smärtan själv.*

PROVA: Vad är du villig att göra?

Tänk på något som är viktigt för dig. En relation, en aktivitet, något du saknar. Fråga dig sedan: vad är jag villig att göra för det här, **trots att smärtan finns?** Inte ”om smärtan försvinner” utan **med den.** Skriv ner ett litet konkret steg.

Pacing

De flesta med fibromyalgi känner igen mönstret: en bra dag gör man allt man inte hunnit med. Nästa dag är kroppen utslagen. Sedan vila. Sedan en ny bra dag, och om igen.

Pacing handlar om att bryta det mönstret. Inte genom att vila mer, utan genom att göra mindre på de bra dagarna. Tanken är att hitta en baslinje som kroppen klarar dag efter dag, utan krascher.

Det låter enkelt men är det inte. Att stanna mitt i något man faktiskt orkar är emot all intuition. Och att acceptera att ”lagom” är en strategi snarare än ett nederlag kräver en ordentlig omställning.
Kan passa dig som: *upplever höga toppar och djupa dalar.*

PROVA: Tidsbaserad pacing med timer

Välj en aktivitet. Sätt en timer på hälften av vad du tror du klarar. Stoppa när den ringer, oavsett hur du mår.

Det är kärnan i pacing, och kontraintuitivt nog det svåraste.

Alternativa metoder

Nyfiken på vad som finns bortom standardbehandlingarna? Här är ett urval metoder som en del med fibromyalgi har hittat värde i.

Healing

Handpåläggning. Energifält. Ord som får många att höja på ögonbrynen. Men healing, med reiki som den vanligaste formen i Sverige, lockar fler än man kanske tror, och skälet är oftast detsamma: en djup känsla av avslappning.

Forskningen är tunn. Det är svårt att designa studier på metoder som bygger på energiöverföring, och de resultat som finns är inte entydiga. Vad som däremot återkommer i patientrapporter är upplevd ro, minskad stresskänsla och en känsla av att bli sedd och omhändertagen. Placebo eller inte, för vissa är den effekten nog. Healing rekommenderas inte av vården som behandling mot fibromyalgi, och det finns inga bevis för att den påverkar smärta direkt. Den är ofarlig, sällan dyr och kan för en del fungera som ett sätt att landa.

Kan passa dig som: är öppen för alternativa perspektiv och söker djup avslappning snarare än en medicinsk behandling.

Akupunktur

Akupunktur är tusentals år gammal, men syns fortfarande på smärtmottagningar runt om i Sverige. Metoden har rötter i traditionell kinesisk medicin och bygger på tunna nålar placerade i specifika punkter på kroppen. Forskningen börjar ge svar på varför det faktiskt kan fungera. Studier visar att akupunktur kan ge kortvarig smärtlindring och förbättrad sömnkvalitet vid fibromyalgi, troligtvis via påverkan på nervsystemet och kroppens egna smärthämmande system. Effekten varierar mellan individer och sitter sällan i utan upprepade behandlingar. En viktig sak att känna till: kvaliteten på behandlingen beror mycket på utövaren. I Sverige är akupunktör inte en skyddad yrkestitel, vilket betyder att vem som helst kan formellt erbjuda behandlingen. Legitimerade fysioterapeuter och läkare med akupunkturutbildning är ett tryggare val.

Kan passa dig som: vill prova en metod med visst forskningsstöd och inte har nålsfobi.

Massage

Få saker känns så självklart rätt som beröring när kroppen gör ont. Massage är en av de äldsta formerna av smärtlindring vi känner till, och en av de mest använda inom egenvård vid fibromyalgi. Forskningen visar att regelbunden massage kan minska smärta, förbättra rörlighet och sänka stressnivåer. Fysisk beröring aktiverar nervfibrer som konkurrerar med smärtsignalerna på väg till hjärnan, och stimulerar samtidigt frisättningen av kroppens egna smärthämmande ämnen som endorfiner och serotonin. Vid fibromyalgi är tryckkänsligheten ofta förhöjd, vilket betyder att hård massage kan ge motsatt effekt. Mjukare tekniker som lymfmassage eller avslappningsmassage tolereras generellt bättre. Det är värt att berätta för terapeuten om diagnosen innan behandlingen. En bra massör anpassar trycket efter hur kroppen svarar, inte efter ett standardupplägg.

Kan passa dig som: vill ha en tillgänglig metod för avslappning och smärtlindring, och som är uppmärksam på vad kroppen tål.

TENS-maskin

En liten apparat, elektrodplåster och svaga elektriska impulser mot huden. TENS, transkutan elektrisk nervstimulering, är ingen alternativ metod i egentlig mening utan ett medicintekniskt hjälpmedel som används inom vården och säljs receptfritt på apotek.

Principen liknar massagens: de elektriska impulserna aktiverar nervfibrer som konkurrerar med smärtsignalerna och kan tillfälligt dämpa smärtupplevelsen. Effekten varierar och håller sällan i sig länge efter att apparaten stängts av, men för många fungerar den som ett sätt att ta kanten av smärtan vid uppbloss. En praktisk fördel är att elektroderna kan placeras precis där det gör ont, vilket gör den lätt att anpassa.

TENS är ofarlig för de flesta, men ska inte användas vid graviditet, pacemaker eller över infekterad hud. Är du osäker, kolla med din läkare först.

Kan passa dig som: vill ha ett konkret redskap att ta till vid smärtuppbloss och skov.

European Day on Pain Awareness

Välkommen till ett webbinarium om egenvård

att leva med smärta

Onsdag den 21 oktober kl. 12-13

Den tredje onsdagen i oktober bjuder SIP Sweden in till ett webbinarium om egenvård.

Åsa Ringqvist, docent, överläkare och leg. psykoterapeut KBT vid smärtrehabilitering på Skånes universitetssjukhus, samtalar tillsammans med smärtpatienten **Gunilla Göran** om vad egenvård kan innebära i praktiken och hur små förändringar kan göra stor skillnad över tid.

Oavsett om du själv lever med smärta, är närstående eller arbetar inom vården är du varmt välkommen att delta.

Håll utkik på vår Facebooksida för länk till webbinariet!

Text: Hannes Kröhnke

CBD vid fibromyalgi: vad vet vi egentligen?

Reklamen lovar mycket. Bättre sömn, mindre värk, lugnare kropp, allt ur en liten flaska hampaolja. Den som lever med fibromyalgi eller annan långvarig smärta och googlar på smärtlindring möter förr eller senare CBD. Frågan kommer av sig själv: ligger det något i det?

CBD, cannabidiol, utvinns ur hampa och ger inget rus. Det gör THC. Samma planta, ett annat ämne. De två blandas hela tiden ihop, men studier på cannabis eller THC-preparat säger ingenting om ren CBD.

Att nyfikenheten är stor vet vi. CBD hör till de vanligaste diskussionstrådarna i forum om fibromyalgi och långvarig smärta. Frågorna når också förbundet. Skälet är inte svårt att förstå. Behandlingarna som vården kan erbjuda räcker ofta inte, och den som gått igenom hela listan letar vidare på egen hand. Hur många i Sverige som faktiskt provar vet ingen säkert. En amerikansk enkät ger en fingervisning från ett land där produkterna länge varit lättillgängliga: av över 2 700 tillfrågade med fibromyalgi använde ungefär en tredjedel CBD. Vanligaste skälet var att läkemedlen inte hjälpte tillräckligt. På patientforum går berättelserna isär. Någon sover bättre. Någon märker ingenting.

Länge fanns nästan ingen forskning att luta sig mot. Det har ändrats. Förra året kom en av de största placebokontrollerade studierna av CBD vid just fibromyalgi: 200 personer som under ett halvår fick 50 milligram CBD om dagen eller placebo, utan att veta vilket. CBD lindrade inte smärtan bättre än placebo. Livskvaliteten förbättrades mer i placebogruppen. Det enda som föll ut till CBD:s fördel var nattsömnen. Ungefär 20 minuter längre. Året innan hade en forskargrupp gått igenom studierna på CBD vid smärta i stort. Femton av sexton var negativa.

CBD, THC och cannabis, vad är skillnaden?

CBD (cannabidiol) och THC är två olika ämnen ur samma växt, *Cannabis sativa*. THC ger rus, CBD gör det inte. Medicinsk cannabis och cannabisbaserade läkemedel kan innehålla det ena, det andra eller båda. Därför går forskningsresultat inte att flytta mellan preparaten: en studie på ett THC-preparat säger ingenting om ren CBD.

Ändå upplever en del att det hjälper. Det behöver inte vara inbillning. Smärtan vid fibromyalgi går i vågor, förväntan påverkar, och i studien mådde även placebogruppen bättre efter ett halvår. Det är just därför jämförelsen behövs. Utan den går det inte att skilja ämnets verkan från allt annat som händer samtidigt.



Vad gäller i Sverige?

CBD-produkter som säljs med medicinska påståenden räknas som läkemedel och kräver godkännande, något ingen av oljorna i handeln har. Som livsmedel är CBD inte godkänt inom EU, så oljan får inte heller säljas som kosttillskott. Innehåller den THC är den narkotika enligt Högsta domstolen (2019). Ett läkemedel med enbart CBD är godkänt i Sverige: Epidyolex, mot vissa svåra former av epilepsi. Inget CBD-läkemedel är godkänt mot smärta eller fibromyalgi.

CBD och andra mediciner

CBD bryts ner i levern av samma enzymer som många läkemedel och kan därför förändra deras effekt, bland annat gäller warfarin, ett blodförtunnande läkemedel. Höga doser har också kopplats till påverkan på levervärden. Tar du läkemedel och använder CBD, eller funderar på det, ta upp det med läkare eller apotek. Det gäller även produkter som säljs som naturliga eller THC-fria.

Produkterna är ett kapitel för sig. Oljorna annonseras och säljs öppet. Det är lätt att tro att någon också har granskat och godkänt dem. Ingen har det. CBD-oljan beskrivs ofta som en juridisk gråzon, men det gråa sitter i handeln snarare än i reglerna. Ingen olja på marknaden är godkänd som läkemedel. Som livsmedel är CBD inte godkänt inom EU. Och finns THC i flaskan räknas den som narkotika.

Innehållet kontrolleras inte heller som läkemedel. Analyser har visat att mängden CBD kan vara både lägre och högre än vad etiketten anger. CBD kan dessutom påverka levern och krocka med andra mediciner. Står du på läkemedel, ta upp frågan med din läkare. Det enda godkända läkemedlet med enbart CBD gäller svåra epilepsiformer, inte smärta.

Förbundet följer forskningen. I dag finns inte stöd för att rekommendera CBD vid fibromyalgi. Därför gör vi det inte. Men kunskap är färskvara. Forskningen fortsätter. Den dag en behandling håller för granskning berättar vi det här i tidningen. Målet ändras inte: bästa möjliga hjälp för alla som lever med fibromyalgi och långvarig smärta.

Robert Hedström

Att hitta det som faktiskt hjälper

När man lever med fibromyalgi lär man sig ganska snabbt att det inte finns någon universallösning. Det som fungerar för en person kan vara helt fel för en annan. För mig har egenvård därför blivit mindre av ett projekt och mer av en fråga om att lyssna på kroppen.

Lyssna på kroppen

Det finns en sak jag har blivit allt bättre på genom åren: att lyssna på min kropp. Inte alltid förstå den, det är en helt annan sak, men att försöka lyssna.

När man har fibromyalgi kan kroppen kännas som en dålig kommunikatör. Ena dagen går det ganska bra och man tänker att man kanske äntligen har hittat rätt. Nästa dag kan kroppen säga ifrån med besked. Värken ökar, energin försvinner och det som kändes enkelt dagen innan blir plötsligt ett maraton.

Därför har jag fått tänka om kring vad egenvård egentligen betyder för mig.

För mig handlar det bland annat om rörelse, men inte vilken rörelse som helst. En gång i veckan går jag på vattengymnastik i varmvattenbassäng. Det är något speciellt med det varma vattnet. Kroppen får stöd samtidigt som jag kan röra mig på ett sätt som annars kan vara betydligt svårare. Jag behöver inte prestera. Jag behöver bara göra det jag kan just den dagen.

En gång i veckan har jag också ett avslappningspass. Det kanske låter enkelt. Att bara slappna av. Men för den som lever med långvarig smärta är det inte alltid så enkelt.

Vi lever ofta med en kropp som hela tiden skickar signaler. Spänningar, värk, trötthet och oro kan göra att man aldrig riktigt kommer ner i varv. Därför har avslappningen blivit en viktig del av min egenvård. Det är en stund där jag försöker ge både kroppen och huvudet en chans att andas.

Sedan finns det alla alternativa metoder. Akupunktur, hypnos, zonterapi, ljusterapi och mycket annat. Jag är varken den som tror att allt sådant fungerar eller den som avfärdar det bara för att det inte ingår i primärvården.

Jag tror att vi måste våga vara nyfikna men också kritiska.

Det är en viktig skillnad.

> ”...egenvård inte ska bli ännu ett krav...”

För mig handlar det om att prova sådant som känns rimligt och se vad det faktiskt gör för mig. Fungerar det? Blir jag bättre, eller åtminstone lite mindre dålig? Då kanske det är värt att fortsätta. Om inte, får man gå vidare.

Det viktigaste jag har lärt mig är nämligen att egenvård inte ska bli ännu ett krav. Vi behöver inte prestera oss friska.

Ibland kan egenvård vara att träna i en varm bassäng. Ibland att gå en promenad. Ibland att äta på ett sätt som kroppen mår bättre av. Och ibland kan den viktigaste egenvården vara att säga: **I dag behöver jag vila.**

Det är också att lyssna på kroppen.

Och kanske är det just där vår egenvård börjar inte, med frågan ”Vad borde jag göra?”, utan med frågan:

”Vad behöver jag i dag?”

LEV GOTT - LEV VÄL!



Robert Hedström är skribent, krönikör och samhällsdebattör. Han skriver om livet med långvarig smärta, men också om hopp, livsglädje och människors lika värde.

Sudoku

Facit finns på sida 29.

Lätt

8		2	4			1	5	7
1		6	7	5	3			
		5			8	3	9	6
	2	9			5		6	
		8		6		4		5
		1	3	7				
	1		8		7	5		
		7		4				
9		4	5				7	2

Svårt

					2	9		4
	8	7			9			3
4		9					5	
	2	8		9				
					7			
				8				6
			4				7	8
	1			6				
	3	4	9					1



Upplever fortfarande av och till dubbelleende.

Skulle gärna vilja komma och vila bort sig.

Ska bassängträna, om hon vågar sig ner i bassängen. Tas upp på nytt om en vecka.

Grodor

Söker för allergiska besvär. Samtal via magen som tolkar.

Således 96-årig ensamboende dam med hemhjälp som går med rollator.

Utskrivningsstatus: Levande, men utan tillåtelse.

Lockad att **prova något nytt?**

Mycket av det du läst om i det här numret kostar ingenting. Men ibland leder egenvård vidare till en behandling, en app, ett hjälpmedel eller ett tillskott som kostar pengar. Ibland ganska mycket. Innan du bestämmer dig finns det några saker värda att ta reda på.



Osäker på vad som gäller? Skanna QR-koden för Konsumentverkets vägledning.

1 Vad lovas och bygger det på?

Ju större löftet är, desto mer skäl att titta närmare. Vad lovas, och vad vilar det på? Finns forskning eller annan dokumentation bakom, eller är det främst nöjda kunders berättelser? Berättelser säger mer om marknadsföringen än om hur just din kropp kommer att svara.

2 Vad säger andra?

Läs på fler ställen än företagets egen sida. Hör gärna med andra i föreningen som provat. Den som skriver ett omdöme är ofta extra nöjd eller extra arg, så leta efter mönster snarare än enskilda röster. Det som inte fungerade för någon annan kan ändå fungera för dig.

3 Vem står bakom?

Vid en behandling är utbildning och erfarenhet rimligt att fråga om. Gäller det en app eller en produkt är frågan snarare vilket företag som står bakom, och hur du når dem om något krånglar. För många komplementära yrken finns ingen legitimation att kontrollera. Men du ska kunna se vem du köper av.

4 Kan du börja smått?

Måste du köpa tio behandlingar på en gång? Binda dig i ett år? Fråga efter det mindre alternativet först: ett tillfälle, en kortare period eller en mindre förpackning. Då hinner du känna efter hur kroppen svarar innan pengarna är bundna. Fråga också vad hela upplägget kostar. Tillkommer startavgifter, produkter eller påfyllnad?

5 Vad hoppas du på?

Bestäm innan du börjar vad du hoppas ska bli bättre, och när du tänker känna efter. Mindre ont, lättare att röra sig, bättre koll på aktiviteten? Ta reda på hur du avslutar också. Finns bindningstid, och förnyas abonnemanget automatiskt? Det är lättare att prova nytt när du vet hur du kommer ur det.



SKA DET GÄRNA OM NATTEN?
SOM ETT RÖR / STYRDE
ÄR TRANS-PARENT
UT-REDARE
VEM SOM HELST
VANLIGT FÖREKOM-MANDE
SIFFRA SOM ANSIKTE
VEM SOM HELST
KOKAS TILL FRUKOST / CHEF
MULTIPEL SKLEROS
I DISKBÄNK / STÖRRE RUM
DEN SMALA BITEN
LJUD EFTER SLAG I MAGEN
KAN MAN VANDRA PÅ
KÄNSLO-KALL LIVSÅ-SKÅDNING
HEMJOBB / SUGER VATTEN
ÄR SPETSIG / FÖRETAGS-LEDNING
DE-MOLERA
VILL INTE GÅ IN I PLAN
INLEDER MENING
KUSLIGT LJUD PÅ KYRKOGÅRD
KAN MAN UPP SIG
SKARV-HYLSAN / ÅLDRIGA
SYRE-FÖRENING / CHIFFER
HÄR HÅLLS MÅNGA IN-SPÄRRADE
DEN YNGRE
TILL-FÄLLIGT FÄNGELSE
HEN SOM SKRIVER POESI
FINARE GODS
PUBLIK SERVICE
ÄR DEN SOM INTE VILL JOBBA ELLER BARA SAKNAR STYRSEL
TÄCKS AV EMALJ
PÅ FREDAG KVÄLL?
SOM SINGEL
LÅNG OCH TUNN VÄXTDEL
STÖR-ANDE LJUD
OVILL-KORLIGEN
FALLA / VID JUL
HÄNDA
DAGENS PÅ RADIO
HON FIRAR 27 NOV / RIKTNING
HANDLAR OM DATORER
ÄR GÅRDS-HUND
HUDINFEK-TION SOM DRABBAR BARN
RESER-VERAD
KOMMA FRAM TILL

uffes korsord .se

VINNARE FM-KRYSSET Nr 2 2026

Lösning: FULL VILA NOLL INNEHÅLL

1:a pris
Ann-Marie Handfast
Skara

2:a pris
Ulrica Dynesius
Nyhammar

Skicka svaret, texten i de blå rutorna, senast den 15 november till fibromyalginytt@fibromyalgi.se eller via post till:
Riksförbundet Fibromyalgi & Långvarig Smärta,
Hulda Lindgrens gata 8, 421 31 Västra Frölunda

Lösning till Sudoku

8	3	2	4	9	6	1	5	7
1	9	6	7	5	3	2	8	4
7	4	5	2	1	8	3	9	6
4	2	9	1	8	5	7	6	3
3	7	8	9	6	2	4	1	5
5	6	1	3	7	4	9	2	8
6	1	3	8	2	7	5	4	9
2	5	7	6	4	9	8	3	1
9	8	4	5	3	1	6	7	2

3	5	1	6	7	2	9	8	4
2	8	7	5	4	9	6	1	3
4	6	9	8	3	1	2	5	7
1	2	8	3	9	6	7	4	5
9	4	6	1	5	7	8	3	2
5	7	3	2	8	4	1	9	6
6	9	2	4	1	5	3	7	8
8	1	5	7	6	3	4	2	9
7	3	4	9	2	8	5	6	1

Skårs Gård

med *Fibromyalgidistrikt Halland*



Lunch på Skårs gård med Fibromyalgidistrikt Halland och Psoriasis Halland. Foto: Marie-Louise Olsson.

I lilla Gällinge, strax söder om Kungsbacka och en bit från Fjärås, ligger natursköna Skårs Gård. Här möts besökare av värme, kunskap och en rogivande miljö där skogen är en viktig del av upplevelsen.

Skårs Gård är en familjeägd verksamhet med anor från 1800-talet och har varit en uppskattad mötesplats sedan 1997. Hösten 2024 tog nästa generation över ledningen och fortsätter driva gården vidare i samma anda av kvalitet, omtanke och gemenskap som grundaren Eva-Marie Fyrberg en gång skapade.

En plats där idéer får växa

Maten är en central del av verksamheten och tillagas med lokala råvaror av hög kvalitet, inspirerade av säsongens smaker. Ulrika Ahlqvist, en av delägarna, berättade med värme om hur allt började.

Mamma kunde aldrig säga nej. Om någon frågade om vi hade ridning på islandshästar svarade hon ”Ja, det har vi”, och sedan fick islandshästar införskaffas. Frågade någon om vi gjorde egen glass blev svaret också ”Ja”, vilket ledde till en resa till Bologna för att lära sig göra riktig gelato.
Historien säger mycket om Skårs Gårds anda, en plats där idéer får växa och där besökare alltid står i centrum.

En dag för både kropp och själ

Skårs Gård erbjuder inte bara god mat utan också en miljö för återhämtning och inspiration. Här kan man promenera i skogen, njuta av naturen eller bara finna lugn för en stund.

Vårt syfte med besöket var att umgås, få kunskap och njuta av god mat och det gjorde vi verkligen. Mellan måltiderna fick vi lyssna till en inspirerande föreläsning av Ulrika med rubriken ”Låt din hjärna blomma”, baserad på hjärnforskaren Rolf Ekmans forskning om hjärnan och dess utveckling.

Låt hjärnan blomma

Föreläsningen handlade om hur vi kan hålla hjärnan aktiv och utvecklas genom hela livet. Ulrika pratade om hur vi får en skarpare hjärna, om vi blir smartare med åren och när hjärnan fungerar som bäst.

Budskapet var tydligt: hjärnan behöver tränas och



Tio goda vanor för hjärnan

Under dagen fick vi även höra om flera goda vanor som stärker hjärnan:

- äta bra mat,
- röra på sig,
- tänka positivt,
- hantera stress,
- lära sig nya saker,
- repetera kunskap,
- ha variation i vardagen,
- fatta beslut,
- träffa vänner,
- och prioritera god sömn.

Allt detta är ”mumma för hjärnan” plus att le varje dag.



> **Små förändringar i vardagen kan hjälpa hjärnan att skapa nya banor och stärka sin flexibilitet.**

stimuleras hela livet. Nyfikenhet, glädje och engagemang är viktiga nycklar till fortsatt utveckling.

Korsord och sudoku är bra hjärngympa, men även sådant som att lära sig språk, läsa, dansa, sjunga, spela teater och motionera hjälper hjärnan att må bra. Ulrika betonade också vikten av att våga utmana sig själv och sätta upp mål.

Med stor inlevelse visade hon dessutom små gosedjur föreställande hjärnceller och berättade om samspelet mellan hjärnans olika delar. Hon gav flera enkla exempel på hur man kan ”lura” hjärnan till nya kopplingar, till exempel genom att, borsta tänderna med ”fel” hand, ta på byxorna med andra benet först, eller sätta på skon med ”fel” fot först.

Små förändringar i vardagen kan hjälpa hjärnan att skapa nya banor och stärka sin flexibilitet.

Hjärnan är formbar hela livet

Våra tankar och känslor påverkar i hög grad vår förmåga att lära och utvecklas. Hjärnan söker ständigt mening i det vi gör, ser och tänker. Forskning visar i dag att hjärnan är formbar genom hela livet och att nya nervcellsförgreningar och synapser fortsätter att bildas hela tiden.

Ulrika berättade också att rörelse påverkar hjärnan positivt. Att exempelvis gå runt medan man pratar i telefon kan minska stressnivåerna i kroppen och göra det lättare att tänka klart och lyssna aktivt.

Dagen arrangerades i samarbete med Psoriasis Halland. Det blev en dag fylld av gemenskap, god mat, inspiration och många tankar att ta med sig hem. Vi har redan sagt att vi ska göra om samarbetet, alltid kul om man är fler som deltar.

Stort tack till alla som gjorde dagen minnesvärd.

Text: Marie-Louise Olsson

B Posttidning
Ej retur

Avsändare
Riksförbundet Fibromyalgi & långvarig smärta
Hulda Lindgrens gata 8
421 31 Västra Frölunda

Lokalföreningar

Borlänge-Falun borlange@fibromyalgi.se
072-5638803

Borås boras@fibromyalgi.se
070-5283444

Falkenberg falkenberg@fibromyalgi.se
076-4111278

Göteborg goteborg@fibromyalgi.se
070-5446946

Hässleholm hassleholm@fibromyalgi.se
070-9565979

Jönköping-Huskvarna jonkoping@fibromyalgi.se
073-2272039

Kristianstad kristianstad@fibromyalgi.se
070-3770589

Köping-Arboga-Kungsör koping@fibromyalgi.se
070-3544274

Malmö malmo@fibromyalgi.se
070-6071474

Mjölby mjolby@fibromyalgi.se
073-0602452

Nationell Förening nationell@fibromyalgi.se
070-8661130

Norrköping norrkoping@fibromyalgi.se
070-7691333

Oskarshamn oskarshamn@fibromyalgi.se
073-9017616

Skara skara@fibromyalgi.se
070-2353244

Skellefteå skelleftea@fibromyalgi.se
0910-56057

Skövde skovde@fibromyalgi.se
070-3593091

Stockholm stockholm@fibromyalgi.se
072-1674507

Uppsala uppsala@fibromyalgi.se
073-6153005

Varberg varberg@fibromyalgi.se
070-8661130

Visby gotland@fibromyalgi.se
073-9857858

Värnamo varnamo@fibromyalgi.se
070-3390665

Växjö vaxjo@fibromyalgi.se
076-0356106

Ystad ystad@fibromyalgi.se
076-0576962

Ängelholm angelholm@fibromyalgi.se
070-3637747

Örebro orebro@fibromyalgi.se
070-8845637

Östersund ostersund@fibromyalgi.se
076-5557935

DISTRIKT

Halland distrikthalland@fibromyalgi.se
070-8661130

fibromyalgiförbundets forskningsstiftelse

Ha gärna Fibromyalgiförbundets forskningsstiftelse i åtanke när du vill hedra en avliden vän eller anhörig med en minnesgåva. Du kan också ge en högtidsgåva eller en egen gåva.

Bankgiro: 900-3997
Plusgiro: 90 03 99-7

90 KONTO SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

