



Simon Stones er blot i midten af 20'erne, men allerede gennem flere år har han udfoldet et stort arbejde i fibromyalgiens tjeneste.

7 strategier fra Simon Stones til at leve med fibromyalgi:

- 1 Sørg for at give dig selv tid hver dag. Og når du gør noget godt for dig selv, må du aldrig føle skyldfølelse. Det sker desværre for alt for mange, at de ikke vil tillade sig at gøre noget godt for sig selv!
- 2 Tilpas dine soverutiner, så de fungerer bedst muligt for dig. Der findes ingen rigtig eller forkert strategi. Det vigtigste er at finde den bedste metode for dig!
- 3 Arbejd smart – og ikke hårdt. Tilpas dine opgaver i løbet af dagen så meget som overhovedet muligt.
- 4 Brug fysisk træning og mentaltræning som hjælp til både at slappe af og være fysisk aktiv.
- 5 Brug varme på din krop, f.eks. ved at tage varme bade eller ved at bruge varmpuder.
- 6 Registrér og reflekter over din hverdag med fibromyalgi, f.eks. ved at skrive dagbog.
- 7 Omgiv dig med så megen støtte som muligt. Det gælder både fra venner og familie, men også støtte fra andre fibromyalgiramte på sociale netværk på internettet kan være en stor hjælp. Simon Stones er selv del af et europæisk forskningsprojekt, som undersøger brugen af sociale medier i sundhedsmæssige sammenhænge.