

# Gode råd til at blive ældre med fibromyalgi

**Hvordan tackler man fibromyalgiens mange udfordringer bedst muligt, efterhånden som man bliver ældre? Det spørgsmål har vi stillet til overlæge Stine Amris fra Parker Institutet på Frederiksberg Hospital.**

Af Jens Arenbach Nielsen

Livet med fibromyalgi byder på mange udfordringer – hele livet! Generelt gælder det for mennesker med fibromyalgi, at de – uanset alder – har et dårligere funktionsniveau end raske jævnaldrende. Baseret på den viden, vi har i dag, har fibromyalgipatienter dog ikke øget risiko for med alderen at blive ramt af sygdomme som kræft eller hjertelidelser, betoner Stine Amris. Hun er blandt verdens førende eksperter i fibromyalgi og er kendt blandt mange fibromyalgi-

ramte fra kurserne for både patienter og pårørende på Parker Institutet.

Det er dog uundgåeligt, at med alderen øges risikoen for, at andre sygdomme kan ramme kroppen. Når eller hvis det sker, kan det give særlige udfordringer for fibromyalgipatienter, hvis der gives medicinsk behandling af flere forskellige sygdomme på samme tid med forskellige præparater. Amris uddyber:

„Mange fibromyalgipatienter rammes ofte af bivirkninger ved smertestillende medicin, fordi de simpelthen tåler medicinen så dårligt. Den problematik forværres for ældre fibromyalgipatienter, hvis de fx også får medicin for andre lidelser såsom forhøjet blodtryk og hjertelidelse. Derfor er det helt afgørende, at al medicinering altid foregår i tæt samspil og dialog med en læge, så der er løbende opmærksomhed på eventuelle bivirkninger og et uheldigt samspil mellem medicintyperne.“

## Miste overblik over medicinforbrug

Ved multimedicinering, hvor en fibromyalgiramt behandles med flere forskellige typer medicin, kan det imidlertid desværre ske, at både sundhedspersonalet og den fibromyalgiramte mister overblikket over medicinforbruget. Risikoen for at miste overblikket stiger,

hvis man er i behandling for flere sygdomme hos eksempelvis ens praktiserende læge og på et hospital. I den situation er det nødvendigt med en såkaldt „medicinsanering“ for at få den medicinske behandling tilbage på rette spor, påpeger Stine Amris med følgende understregning:

„Når vi som sundhedsfagligt personale vælger at udskrive smertestillende medicin eller anden medicin til kroniske smertepatienter, gør vi det jo med det formål at forbedre patienternes livskvalitet og funktionsniveau. Og så kan det jo ikke nytte noget, at der er en masse bivirkninger ved medicinen, som både forringer livskvaliteten og funktionsniveauet!“

Hvis du som fibromyalgiramt er bekymret for, om du får den rette medicin, er anbefalingen, at du drøfter din medicin med det sundhedspersonale, som du er i kontakt med under din behandling. Det skal sikre den korrekte medicinering, som passer til lige netop dig og dine behov.

## Individuel tilgang til træning

Den individuelle tilgang til hver enkelt ældre fibromyalgipatient gælder også i forhold til fysisk aktivitet. Der sker en svækkelse af muskelstyrken med alderen for både mænd og kvinder, og når kvinder kommer i overgangsalderen, taber de yderligere styrke i muskler og sener. Derfor fremhæver Stine Amris vigtigheden af at holde sig fysisk aktiv for at opretholde en så god muskelfunktion som muligt, efterhånden som man bliver ældre. Men Amris fastslår, at „al træning for fibromyalgiramte skal være tilpasset den enkeltes smertniveau, funktionsniveau og præferencer for træningsform. Ellers går det galt!“

Det betyder, at fysisk aktivitet for en ældre fibromyalgiramt ikke skal være



Overlæge Stine Amris fra Frederiksberg Hospital er en af verdens førende eksperter i fibromyalgi. Mange fibromyalgiramte og pårørende kender Stine Amris fra kurserne på Parker Institutet. (Foto: Claus Peuckert)



*Medicinering skal altid foregå i tæt samspil og dialog med en læge, så der er løbende opmærksomhed på eventuelle bivirkninger og et ubehageligt samspil mellem medicin typerne, hvis man er i medicinsk behandling for både fibromyalgi og andre sygdomme.*

*Som ældre fibromyalgiramt er det fortsat vigtigt at bevare et højt aktivitetsniveau, men det skal selvfølgelig være individuelt tilpasset til ens alder og fysiske formåen. Forskningen påviser, at helt almindelige hverdagsaktiviteter som regelmæssige gåture har stor effekt.*



voldsom styrketræning i et fitnesscenter. I stedet er det et spørgsmål om at fastholde et højt, men selvfølgelig alderssvarende, fysisk aktivitetsniveau i dagligdagen. Stine Amris forklarer, hvad forskningen påviser om træning:

„Nogle fibromyalgipatienter er så intolerante overfor træning, at de meget hurtigt kommer i en tilstand af ’overtræning’, som resulterer i øgede smerter og et nedsat funktionsniveau – dvs. træningen får den modsatte effekt end det, man egentlig ville opnå! Fra anden forskning i træning ved vi til gengæld, at hvis man har en meget stillesiddende hverdag, får man stor effekt ud af at øge det generelle aktivitetsniveau i hverdagen med helt almindelige aktiviteter som eksempelvis regelmæssige gåture.“

### Mindre forventningspres

Forskningen i fibromyalgi har også rettet søgelyset mod, hvordan unge, midaldrende og ældre fibromyalgipatienter selv beskriver deres symptomer og livskvalitet. I disse studier er det faktisk de ældste fibromyalgiramte, som rapporterer færrest symptomer og giver sig selv den bedste score, når det kommer til livskvalitet, forklarer Stine Amris. „Umiddelbart kan det måske virke overraskende. Men jeg genkender det

billede fra mit daglige arbejde på Parker Institutet, at de ældre fibromyalgipatienter ofte er bedre fungerende end de yngre patienter. Det tilskriver jeg, at de ældre patienter er et sted i deres liv, hvor de ikke lever med samme forventningspres fra hverken omgivelserne eller sig selv sammenlignet med en enlig mor til tre børn eller en fibromyalgiramt, som er midt i livet og må opgive et karriereforløb.“

Yngre mennesker, som lige er blevet diagnosticeret med fibromyalgi, har en mere udbredt tendens end ældre fibromyalgiramte til at måle sig direkte op imod, hvad de tidligere har været i stand til, påpeger Amris.

„Mange unge med fibromyalgi og andre kroniske smertesygdomme har det helt frisk i erindringen, hvad de kunne engang, hvorimod smertepatienter, som har levet med deres smerter i mange år, er blevet bedre i stand til at leve med deres kroniske smertesygdom. De har lært sig at forvalte de ressourcer, de har til rådighed på en hensigtsmæssig måde, hvilket er noget af det aller vigtigste, når vi taler om kroniske smertesygdomme som fibromyalgi. Eller sagt med andre ord – at man ikke må stille større krav til sig selv i hverdagen, end man kan magte og har energi til!“

### Du kan få hjælp hos DFF!

Du kan få hjælp og rådgivning hos DFF til livet som ældre med fibromyalgi. Alle kan ringe til vores erfarne frivillige på sekretariatet. Alle frivillige har selv fibromyalgi og kender til udfordringerne i hverdagen med fibromyalgi.

Som medlem af DFF har du også adgang til rådgivning fra vores konsulenter, som har mange års erfaring med social- og sundhedsrådgivning samt psykologisk rådgivning. Du kan ringe til DFF på tlf. 33 23 55 60:

- Mandag: Kl. 10-12
- Tirsdag-torsdag: Kl. 10-14
- Fredag: Kl. 10-12

DFF har også netværksgrupper over hele Danmark. Her kan du møde ligesindede med fibromyalgi, og I kan drøfte jeres fælles udfordringer.

Netværkene fungerer også som et frirum, hvor I kan hygge jer og få nogle gode snakke om andet end fibromyalgi.

Du kan finde en netværksgruppe i dit lokalområde på side 18-19 her i bladet. Her kan du kontakte den lokale tovholder på gruppen og høre om de lokale møder og aktiviteter.