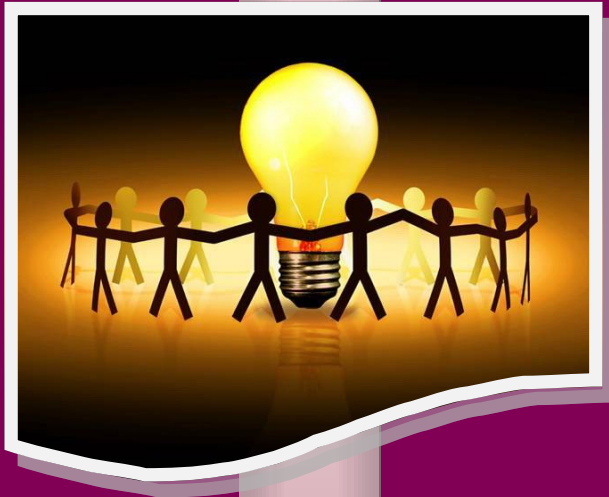


SELBSTHILFE BEDEUTET:

„GEMEINSAM STATT EINSAM“

„DER“
LICHTBLICK



KONTAKT:

GERLINDE SCHRANZHOFER

Mobil: +43 (0) 664 / 4157235

Mail: shg-fibromyalgie@gmx.at

GRUPPENTREFFEN:

Regelmäßig, einmal pro Monat,
Termine auf Anfrage.

FIBROMYALGIE

SALZBURG

SELBSTHILFEGRUPPE

STADT UND

LAND SALZBURG



EIN LICHTBLICK
FÜR
BETROFFENE

Mitglied bei:

 **selbsthilfe**salzburg
DACHVERBAND DER SELBSTHILFEGRUPPEN

Beratung: DI-FR von 8-11 Uhr und n.V.
Telefon: 0662 / 8889-1800

selbsthilfe@salzburg.co.at
www.selbsthilfe-salzburg.at



Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Salzburg

Eine Initiative des Dachverbandes *Selbsthilfe Salzburg* in Kooperation mit den Salzburger Spitälern - auf dem Weg zu mehr Patientenorientierung!



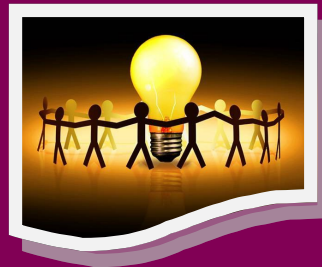
Fibromyalgie ist eine chronische Erkrankung, die durch generalisierte Schmerzen der Muskulatur, Sehnen und des Bindegewebes gekennzeichnet ist. Besonders betroffen sind Rücken, Nacken und Brustkorb, Halswirbelsäule sowie die Gelenke und Muskeln in den Armen und Beinen, mit wechselnder Lokalisation.

Begleitet wird das Krankheitsbild von einer Vielzahl vegetativer und funktioneller Störungen.

Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, nicht erholsamer Schlaf, Steifheit am Morgen, chronische Müdigkeit, Erschöpfung. Reizdarm, Reizmagen, Allergien, Kopfschmerzen, starker Schwindel, Herz-, Kreislauf- und Atembeschwerden, Reizblase, Regelschmerzen, Kieferschmerzen, Heiserkeit, Schluckbeschwerden, Kloßgefühl im Hals, Zahnschmerzen. Tinnitus, Sehschwierigkeiten, ruhelose Beine, kalte Hände und Füße, starkes Schwitzen bereits bei geringer Anstrengung, Angststörungen, Wortfindungsstörungen, Gedächtnisstörungen, depressive Verstimmungen.

ZIELE DER SELBSTHILFEGRUPPE:

- Auffangen
- Zuhören
- Ermutigen
- Informieren
- Orientieren
- Unterhalten



- Beratung
- Hilfestellung
- Informationsaustausch
- Gemeinsame Ziele erarbeiten
- Treffen im geschützten Rahmen

Die Behandlung von Fibromyalgie erfordert ein umfassendes, multimodales, individuelles Behandlungskonzept, zugeschnitten auf die Bedürfnisse des einzelnen Patienten.

Die Grundsäulen sollten sein: Physikalische Therapien, Entspannung, medikamentöse Behandlungen, psychotherapeutische Unterstützung in Form von Krankheits- und Schmerzbewältigung und alternative Therapien, täglich aktive Bewegung.

Eine Kombination aus den verschiedenen Therapien und eine gute Arzt-Krankenhaus- Patientenbeziehung sind ein wichtiger Faktor für eine wesentliche Erleichterung der Krankheit.

