



SUNDHEDSSTYRELSEN

Til patienter og pårørende

Håndbog om funktionelle lidelser

Sundhed for alle ♥ + ●

Til patienter og pårørende
Håndbog om funktionelle lidelser

©Sundhedsstyrelsen, 2023
Publikationen kan frit refereres
med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S
www.sst.dk

Elektronisk ISBN: 978-87-7014-479-7

Sprog: Dansk
Version: 1,0
Versionsdato: 23. januar 2023
Format: pdf
Layout: Sundhedsstyrelsen
Foto: Lars Wittrock, Adobe Stock
og Sundhedsstyrelsen

Udgivet af Sundhedsstyrelsen
Marts 2023

Til patienter og pårørende

Håndbog om funktionelle lidelser

Denne håndbog henvender sig til dig, der for nyligt er blevet diagnosticeret med en funktionel lidelse.

Formålet er at give dig og dine pårørende viden om, hvad en funktionel lidelse er, og hvad du selv kan gøre for at håndtere en funktionel lidelse på den bedst mulige måde. Erfaringen er, at selv små ændringer i dagligdagen kan gøre, at du får det bedre og forhindrer sygdommen i at blive værre.

Sundhedsstyrelsen arbejder for at forbedre sundhedsvæsnets tilbud til patienter med funktionelle lidelser og har bl.a. udgivet anbefalinger til udredning, behandling og rehabilitering og materiale om funktionelle lidelser til praktiserende læger.

Læs her bl.a. om årsagerne til funktionelle lidelser, og hvordan sygdommen behandles. Du kan også læse om samarbejde med kommunen og finde gode råd og forslag til, hvad du selv kan gøre for at få det bedre.

Indhold

Hvad er en funktionel lidelse?	4
Typiske symptomer	4
Årsager til funktionelle lidelser	5
Behandling	6
Gode råd omkring belastende livsomstændigheder	6
Hvad kan du selv gøre?	8
Kost	
Søvn	
Motion	
Overaktivitet og nedtur	
Pauser og hvile	
Egenomsorg og positive aktiviteter	
Gode råd til pårørende	12

Hvad er en funktionel lidelse?

Funktionelle lidelser er en samlet betegnelse for en række lidelser, der er kendetegnet ved fysiske symptomer, som påvirker funktionsevne og livskvalitet. Det kan fx være symptomer som hovedpine, smerter og træthed. Symptomerne har ofte et karakteristisk mønster, og et fælles kendetegn for funktionelle lidelser er, at de ikke kan påvises ved blodprøver, røntgenundersøgelser eller andre medicinske tests. Funktionelle lidelser kan være lidelser som fibromyalgi, irritable tyktarm, kronisk træthedssyndrom og postcommotio syndrom.

Funktionelle lidelser kan komme til udtryk på forskellige måder og i forskellig sværhedsgrad. Det er almindeligt at have fysiske symptomer, og området kan beskrives som et spektrum, som strækker sig fra fysiske symptomer uden væsentlig påvirkning af dagligdagen, over mere moderate tilfælde og til svære tilfælde med markant nedsat funktionsevne og livskvalitet. Ca. 10-15 procent af befolkningen har en funktionel lidelse. De alvorligste tilfælde, som rammer ca. 2 procent af befolkningen, kan have stor betydning for ens funktion og livskvalitet i dagligdagen.

Funktionelle lidelser kan give symptomer fra de fleste steder i kroppen, fx mave-/tarmsystemet, nervesystemet eller muskler og led. Sygdommen kan både opstå pludseligt, eller efter en længere periode med belastning, og nogle gange kommer symptomerne gradvist over flere år. Det kan fx være en infektion eller en ulykke, som udløser sygdommen. Andre gange kan symptomerne opstå efter en periode med fx stress eller sorg. Ofte ser det ud til, at der har været flere forskellige udløsende begivenheder op til, at sygdommen starter. I nogle tilfælde kommer lidelsen, uden at man ved hvorfor.

De udløsende begivenheder står sjældent alene. Det er ofte en kombination af arv og miljø. Det vil sige, at både genetik og fx forskellige påvirkninger i barndommen eller ungdommen kan spille en rolle og tilsammen gøre, at nogle er i højere risiko for at udvikle en funktionel lidelse. Hvis man begynder at få symptomer på en funktionel lidelse, er der meget, man kan gøre for at få det bedre. Det første skridt er at få en forståelse af selve sygdommen, og hvordan kroppen reagerer.

Typiske symptomer

Symptomerne ved funktionelle lidelser kan være særlige på den måde, at de både flytter sig rundt i kroppen og veksler over tid. Den ene dag kan man føle sig næsten rask, og den næste dag kan man være så syg, at man bliver nødt til at ligge i sengen. Andre oplever udsvingene mindre ekstremt. Mange beskriver, at kroppen føles som i alarmberedskab, hvor de er let stressbare og følsomme over for stimuli, og at selv en lille overbelastning kan føre til forværring af symptomerne.

Man kan også have en funktionel lidelse, hvor der er symptomer fra især en enkelt del af kroppen. Nogle får funktionelle anfald, hvor kroppen kan reagere med fx lammelser, ufrivillige bevægelser, rystelser, kramper, besvimelser eller tics.



De typiske symptomer kan opdeles i følgende grupper:

Almene symptomer

Træthed, koncentrationsbesvær, hovedpine, hukommelsesproblemer, svimmelhed

Symptomer fra mave og tarm

Hyppe løse afføringer, mavesmerter, oppustethed, sure opstød, kvalme, halsbrand

Symptomer fra lunger og hjerte

Hjertebanken, trykken for brystet, forpustet uden anstrengelse, varm- og/eller koldsved, mundtørhed

Symptomer fra led og muskler

Smerter i arme, ben, ryg, led, smerter som flytter sig rundt i kroppen, følelse af lammelse eller kraftnedsættelse, føleforstyrrelser

Disse symptomer er også typiske for mange andre sygdomme. Det er derfor nødvendigt at foretage forskellige undersøgelser for at være sikker på, hvad symptomerne skyldes. Nogle patienter gennemgår lange udredningsforløb, hvor man laver undersøgelser og afprøver behandlinger i flere år, før man finder frem til, at symptomerne skyldes en funktionel lidelse. Herefter er det vigtigt at huske på, at ens symptomer kan skyldes den funktionelle lidelse, så man ikke skal gå og bekymre sig. Dog skal man heller ikke undlade at gå til læge med nyopståede symptomer.

Det er normalt at opleve symptomer fra kroppen, der kommer og går, men hos mennesker med funktionelle lidelser går symptomerne ikke hurtigt over. Det er derfor ikke ualmindeligt, at mennesker med funktionelle lidelser oplever, at deres omgivelser ikke altid tager dem alvorligt, men forventer at symptomerne går over af sig selv.

Årsager til funktionelle lidelser

Vi ved endnu ikke præcis, hvorfor nogle mennesker får en funktionel lidelse. Forskning tyder på, at der er flere forskellige årsager og mekanismer på spil, ligesom vi ser det ved mange andre sygdomme. I dag forstår vi bedst funktionelle lidelser ud fra et samspil mellem biologiske, psykologiske og sociale faktorer.

Som udgangspunkt har alle mennesker i varierende grad en modtagelighed for at udvikle forskellige sygdomme. Denne modtagelighed skyldes genetisk arv, opvækst og livsvilkår. Modtageligheden kan for nogle få betydning, hvis man fx udsættes for en belastning. Belastningen kan være et traume, en infektion eller en alvorlig livsbegivenhed og kan i samspil med ens modtagelighed derved blive den udløsende faktor for udviklingen af en sygdom, herunder fx en funktionel lidelse.

Der forskes i, om en aktivering af en del af nervesystemet, det autonome nervesystem, kan spille en rolle i forhold til funktionelle lidelser. Det autonome nervesystem er forbundet til stort set alle dele af kroppen og en aktivering af det, ligner de symptomer, der kan ses ved funktionelle lidelser.

Under normale forhold er hjernen god til at skelne mellem væsentlig og uvæsentlig information og vurdere, om der er fare på færde. Når kroppen gennem længere tid har produceret en masse symptomer, kan hjernen dog komme til at fejltolke, hvad der er vigtigt og ikke vigtigt, og det kan være med til at sætte kroppen i en unødvendig alarmtilstand. Dette bidrager til at vedligeholde eller forstærke symptomerne, og hjernen sættes på overarbejde. Det er derfor, mennesker med en funktionel lidelse kan være trætte, selvom de har sovet, og mange føler de får svært ved at huske eller koncentrere sig.

Derudover mener man, at hjernen kan blive mere følsom over for fx smerte fra et bestemt område i kroppen. Da nerveceller kan lære at genkende bestemte signaler fra kroppen, kan cellerne med tiden blive mere følsomme over for signaler fra et bestemt område i kroppen. Det betyder, at cellerne begynder at reagere hurtigere og kraftigere på selv små signaler. Denne følsomhed kan sprede sig til naboceller og andre dele af nervesystemet, så man begynder at opleve denne øgede følsomhed i stadig større dele af kroppen.

Fra psykologien ved vi, at belastninger eller stress, forventninger og forståelsen af ens sygdom spiller en rolle. Dertil kommer, at den måde vi håndterer vores sygdom på og sociale faktorer som fx arbejde, økonomi og familiære forhold, kan være med til at vedligeholde symptomerne og i værste fald forværre dem.

Der er også tegn på, at andre systemer er påvirket, fx immunsystemet og hormonsystemet, men vi mangler endnu en bedre forståelse af, hvordan dette spiller ind i det samlede symptom billede.

Behandling

Funktionelle lidelser kan behandles. Mange kan få det bedre og blive så raske, at de kan fungere normalt.

Videnskabelige undersøgelser har vist, at individuelt tilpasset genoptræning og psykologiske behandlingsmetoder som kognitiv adfærdsterapi har den bedste virkning. Nogle har gavn af medicinsk behandling, typisk i form af lav dosis antidepressiv medicin, som også har effekt ved kroniske smertetilstande.

Gradueret genoptræning (GET) er en træningsform, som er tilpasset den enkelte patient og består af en gradvis øgning af aktivitet. Træningsformen er baseret på individuel formåen og behov, og træningsforløbene kan derfor være meget forskellige ift. intensitet og indhold, og de justeres løbende med udgangspunkt i den enkeltes ønsker og behov.

Kognitiv adfærdsterapi er en form for psykoterapi, hvor man bl.a. arbejder med de tanker, man har om sin sygdom og den heraf følgende sygdomsadfærd samt evt. de følelsesmæssige problemer, som sygdommen kan give.

Ved disse behandlinger kan patienten få reduceret symptomer, forbedret funktionsevne og opleve en øget livskvalitet. Nogle vil senere opleve, at de i perioder skal genoptage de teknikker, som de har lært i behandlingsforløbet for at have en god hverdag.

Meget tyder på, at man kan forhindre den funktionelle lidelse i at udvikle sig til en kronisk, invaliderende tilstand, hvis man sætter ind tidligt med den rigtige indsats.

Gode råd omkring belastende livsomstændigheder

En funktionel lidelse kan betyde, at man ikke længere kan det samme, som tidligere. Nogen bliver også i kortere eller længere perioder sygemeldt fra deres arbejde. Når man oplever belastende livsomstændigheder kan det betyde at helbred og trivsel forringes. Det gælder også for patienter med funktionelle lidelser, som kan opleve at symptomerne forværres. Det har derfor en stor betydning, at man bliver opmærksom på, hvad der belaster, og hvad der giver energi i den livssituation man befinder sig i. Dette er første skridt mod bedring, da belastninger kan stå i vejen for behandling og bedring. Der kan være udfordringer med fx boligforhold, økonomi og børn eller problematiske relationer.

Både nedsat funktionsevne og sygemelding kan betyde, at man får behov for hjælp fra kommunen. Det er kommunens opgave at rådgive, vejlede og støtte, og samtidig sikre den lovbestemte indsats til mennesker, der står i en svær situation med uafklarede sociale forhold. Din kommune kan således hjælpe dig med at få overblik over din situation og dine muligheder. For at hjælpe dig bedst muligt, har sagsbehandleren i kommunen brug for dine input. Det er dig, der ved bedst, hvordan du har det, og hvad du er klar til. Når du taler med din sagsbehandler, kan du derfor med fordel have overvejet nedenstående punkter på forhånd, og du kan eventuelt tage denne håndbog med til samtalen.



Forslag til hvad du kan tænke over, inden du skal til møde med din sagsbehandler

- Lav en liste over dine nuværende belastninger og en liste med eksempler på ting/aktiviteter, som giver dig livskvalitet og energi.
- Hjælp din sagsbehandler med at forstå din funktionsevne. Man kan ikke se din sygdom på dig, så du bliver nødt til at være ærlig og forklare dine symptomer, både de fysiske og de mentale, samt fortælle hvordan sygdommen påvirker din hverdag.
- Fortæl, hvilken hjælp du selv tænker, at du har brug for i forhold til at lette dine belastninger eller give dig energi?
- Gør dig gerne tanker om din fremtid: Hvad drømmer du om? Og hvordan kommer du derhen? Tænk gerne i små skridt og delmål.
- Tag gerne en god hjælper med, som kan støtte dig.



Hvad kan du selv gøre?

Nogle mennesker med en funktionel lidelse oplever, at det som plejer at hjælpe, når man er syg, i stedet gør tilstanden værre.

Ved lettere funktionelle lidelser vil det ofte være tilstrækkeligt at få viden om, hvad man selv kan gøre for at få det bedre. Mange vil være i stand til at omsætte denne viden til handlinger, som vil kunne forbedre deres tilstand. Andre har brug for at få hjælp fx fra deres praktiserende læge, eventuelt i samarbejde med en fysioterapeut eller psykolog, der har ekspertise i funktionelle lidelser. Enkelte vil have behov for et specialiseret og længerevarende behandlingsforløb på en specialafdeling.

Men uanset hvor let eller hårdt man er påvirket, er det vigtigt at være opmærksom på de ting, man selv kan gøre. Accept af den nuværende situation er et vigtigt skridt på vejen. Hvis man ikke accepterer, at man har en funktionel lidelse, er det svært at tage imod den nødvendige hjælp og prioritere den tid og indsats, det kræver at få det bedre. En funktionel lidelse er en kompleks sygdom, som ofte kræver indsatser på flere fronter på én gang. Og indsatsen skal tilpasses den enkelte.

I det følgende beskrives nogle enkle råd i forhold til kost, hvile, motion og energi, som kan hjælpe dig til at få det bedre.

Kost

Kroppen belastes ved ikke at få opfyldt de basale behov i forhold til kost og ernæring, og erfaringen viser, at det ved en funktionel lidelse er vigtigt at få sund og varieret kost samt at spise regelmæssigt. Nogle oplever, at de får det bedre, hvis de følger en bestemt diæt, men at følge en bestemt diæt kan i sig selv opleves stressende og kan derved forværre ens symptomer. Det er ikke forkert at spise på en bestemt måde, hvis du oplever, at det er gavnligt for dig, men der kendes ikke en særlig diæt, som kan helbrede en funktionel lidelse. Husk at mad er en kilde til nydelse, sanselighed og socialt samvær, der i sig selv kan være gavnligt.



Find gerne nogle nemme løsninger, så der er tid og overskud til andre ting, men sørg for at det stadig er sundt som skitseret i de officielle kostråd¹:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Hvis man spiser en sund og varieret kost, får man dækket behovet for næringsstoffer, og man har som udgangspunkt ikke behov for at indtage tilskud af vitaminer og mineraler.

¹ <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>

Søvn

Mange mennesker, som har en funktionel lidelse, sover dårligt. Gode søvnvaner kan være med til at øge din livskvalitet og energi i løbet af dagen.



Mange vil opleve markant bedre søvn i løbet af nogle uger, hvis de følger principperne for god søvnhygiejne:

- Stå op på samme tid hver dag, uanset hvor meget du har sovet
- Læg dig kun til at sove, når du er søvnig
- Stå op og gør noget andet, hvis ikke du kan falde i søvn. Fx lav en kop te eller læs en bog
- Undgå at sove om dagen, i stedet kan du hvile dig og holde pauser i løbet af dagen
- Undgå skærm eller TV en time før sengetid
- Undgå tobak, kaffe og alkohol
- Undgå indtag af meget mad eller sukker før sengetid
- Undgå larm eller lyde i soveværelset, brug evt. ørepropper
- Sørg for, at der er mørkt i dit soveværelse
- Tjek temperaturen i soveværelset, hellere lidt køligt end for varmt
- Undgå sovemedicin over længere perioder
- Brug kun sengen til søvn og sex

Det er vigtigt at nyde din sengetid. Vores hjerne kan godt lide forudsigelighed, da dette skaber trykthed. Ved at skabe nogle vaner inden sengetid, som du er glad for, hjælper du nervesystemet med at finde ro og forberede sig på, hvad der nu skal ske.

Det er vigtigt, at det er simpelt, så du ikke bruger for meget energi på det. Fx at tage et glas vand, læse lidt i din yndlingsbog, måske du har en strækøvelse, du godt kan lide at lave. Måske du børster tænder på et særligt tidspunkt eller har nogle ting, du gør klar i dit soveværelse til natten på en bestemt måde. Find ud af, hvad der virker for dig, men husk at gøre det enkelt og nemt. Det er vigtigt, at det er forbundet med nydelse og ikke præstation.

Motion

Den fysiske form har stor betydning for vores velvære, både mentalt og kropsligt. Det er den daglige og vedligeholdende træning, som giver energi og overskud, også selvom du måske kun kan en lille smule til at begynde med.

Mange med en funktionel lidelse kan blive bekymrede for at bruge deres krop, men en af de bedste måder at hjælpe kroppen til at få det bedre igen er faktisk ved at bruge den. Men sørg for at gå i gang i det små og planlæg en konkret lille øvelse eller aktivitet, du kan starte med.



- Lidt bevægelse er bedre end ingen bevægelse.
- Gør det kortvarigt i begyndelsen.
- Nyd aktiviteten og gør den lystbetonet.
- Hold pauser og læg mærke til vejrtrækningen.
- Undgå at overdrive. Det skal helst føles rart og ikke gøre ondt.



Øvelse

- Stræk dine fingre og bevæg dem roligt
- Bevæg armene og lav langsomme bevægelser og stræk
- Bevæg skulderled, nakke og kæbeled
- Bevæg og stræk fødder og ben
- Stræk kroppen og bevæg den roligt

Hvis du har været syg i lang tid, kan det være hensigtsmæssigt at bruge principperne for en gradueret /trinvis genoptræning, hvor du forsigtigt udfordrer dig selv uden at overdrive. Indstil dig selv på, at det kan være en lang proces.



- Ved trinvis genoptræning skal du tage udgangspunkt i, hvad du kan på en dårlig dag. Genoptræningen skal starte fra dette niveau.
- Hvis du kan gå 50 meter, uden at få flere smerter, skal du gøre det hver dag i 14 dage.
- Du må gerne få ømme muskler og let træthed, men hold dig til et niveau, som ikke medfører længerevarende udmattelse eller smerteforværring.
- Herefter kan afstanden sættes op til fx 60 eller 70 meter, hvilket igen gennemføres i 14 dage.
- På den måde kan du lave din egen genoptræningsplan og med tid og tålmodighed forbedre din fysiske form.

Du kan fx starte med en gåtur:

- I stedet for at gå én lang tur om dagen, kan du vælge at dele den op i flere korte ture.
- Hold nogle pauser undervejs.
- Sæt tempoet lidt op eller ned afhængigt af formen.
- Vælg gerne ruter, hvor der er ro og smuk natur, eller steder hvor du generelt føler dig godt tilpas.
- Prøv at gå alene, med andre eller med en hund og undersøg, hvad der fungerer bedst for dig.

Overaktivitet og nedtur

Et klassisk mønster, man ofte ser ved funktionelle lidelser, kaldes overaktivitet og nedtur eller på engelsk: *Boom-and-bust*. Det er et mønster, som i sig selv kan forværre og vedligeholde en funktionel lidelse, og det er derfor helt nødvendigt at få det brudt.

Overaktiviteten sker typisk, når man oplever at have det lidt bedre end vanligt. Man kan være tilbøjelig til at udnytte det til at gøre nogle af de ting, som man ellers ikke har nået. Overaktiviteten kan også opstå, når man føler, at man bør gøre noget fx i deltage i et fødselsdagsarrangement eller få ordnet nogle af de ting, man har været nødt til at lade ligge, og som man har dårlig samvittighed over ikke at have fået gjort. Mens man er i aktivitet, kan man faktisk have det godt, og nogle oplever endda at blive en lille smule høje af energi.

Men bagefter kommer nedturen. Måske kommer den først en eller to dage senere. Kroppen gør ondt, og alle de velkendte symptomer overmander én med fuld styrke. Måske er man nødt til at ligge i sengen i en eller flere dage.

Dette mønster ses ofte ved funktionelle lidelser. Det er uhensigtsmæssigt og kan medføre en forværring af tilstanden. Mønsteret slider på kroppen og forværrer sygdommen. Derfor er det vigtigt at genkende og forsøge at få det brudt og i stedet skabe en balance mellem aktivitet og pauser, så man undgår at overbelaste sig selv, men også undgår at gå helt i stå og blive passiv.

Pauser og hvile

På samme måde som kroppen har brug for at være aktiv, har den også behov for små pauser og hvil i løbet af dagen. Når du har brug for at sidde eller ligge ned, så prøv at finde en god stilling, hvor kroppen kan finde hvile.

Pauser kan have forskellig varighed. Det kan være et par sekunder, hvor du stopper op og hviler armene midt i madlavningen, eller det kan være en times planlagt hvil efter frokost eller arbejde. En pause kan også være variation: at gå tur med hunden kan være en pause fra computerarbejdet, og at tale i telefon kan være en pause fra husarbejdet. Overordnet anbefales jævnligt, bevidste og planlagte pauser i løbet af dagen ud fra devisen om, at efter hver aktivitet skal der være en pause af passende varighed.

Hvis du er i tvivl om kroppen er anspændt eller afslappet, kan du undersøge det ved at spænde lidt op i musklerne og holde vejret og derefter slippe spændingen igen og puste ud.



Øvelse

- Knyt hænderne og hold vejret
- Mærk om musklerne i armene spænder op
- Slap af i hænderne og pust ud
- Mærk, hvordan hænderne og armene har det nu
- Bemærk din vejtrækning, har den ændret sig?

Prøv at gennemføre det samme med fødder, ben, mave, kæbeled eller ethvert andet sted i kroppen.

Egenomsorg og positive aktiviteter

Når man laver noget, man holder af, øges ens fysiske og mentale overskud. Når man øger sit overskud, kan man bedre klare belastninger uden at blive stresset. Man kan derved hæve grænsen for, hvad man generelt kan klare. Derfor kan man med fordel lave en liste med fx 3-5 værdifulde/meningsfulde aktiviteter, hvor man lader op, selv om de også koster energi.

Når man har været syg længe, kan det være svært at mærke, hvilke aktiviteter man holder af. Her kan man med fordel tænke tilbage og lave en liste over hvilke ting, man tidligere holdt af at lave. Eksemplerne herunder viser, at det kan være ganske enkle ting, som måske ikke har været en del af ens dag længe, på trods af, at de er energigivende. Det handler derfor også om at skabe tid og rum til sådanne aktiviteter.



Eksempler på enkle positive aktiviteter:

- Gå- eller cykeltur i byen eller i naturen
- Tale med venner eller familie, i telefon eller på en tur
- Læse bøger, ugeblade, lytte til musik, se en film

Gode råd til pårørende

Sygdom rammer ofte hele familien og de nærmeste omgivelser. Som pårørende kan det være svært at finde ud af, hvilken rolle man skal spille, og et godt netværk er vigtigt, når man er ramt af sygdom.



- En funktionel lidelse kan man ikke umiddelbart se, og det er en sygdom, som kan være svært at forstå. Søg gerne information fra officielle kilder og vær kritisk over for de mange informationer og holdninger, som man bl.a. kan finde på de sociale medier. Spørg din læge eller en professionel, der har viden om funktionelle lidelser, når der er noget, du ikke forstår.
- Tilbyd at gå med til lægen, så I er to til at stille spørgsmål og forstå de informationer, der gives.
- En funktionel lidelse påvirker som regel funktionsevnen. Det betyder, at den syge ikke kan det, som vedkommende plejede at kunne. Prøv, om du kan acceptere det, rumme det og tilbyd den hjælp og støtte, som du kan.
- Når man er syg, kan det være svært at bede om hjælp. Du kan evt. hjælpe med at tage initiativ til at få hjælp i dagligdagen fx til pasning, indkøb og lignende. Find en god balance, så du hjælper og støtter, men ikke overtager ansvaret for det hele. Giv hjælp til selvhjælp.
- Lysten til seksuelt samvær er ofte påvirket, fordi kroppen befinder sig i en langvarig stresstilstand. Det bliver ikke bedre, hvis du presser på eller giver udtryk for, at du føler dig afvist eller svigtet. Sørg for at give omsorg på anden vis fx at holde i hånd, give et kram, ligge i ske. Når kroppen falder til ro, og der ikke stilles krav om præstation, kan lysten til sex opstå.
- Hjælp med at tilpasse aktiviteter og stimuli, hvis der er behov for færre input.
- Glem ikke dig selv. Du er pårørende, ikke professionel behandler. Sørg for at bevare et indhold i dit liv, som ikke handler om sygdom. Vær sammen med venner, dyrk sport, tag på ture og prioriter de ting, som gør dig glad.
- Nogle får dårlig samvittighed, hvis de siger ja til en invitation, hvis deres partner er for syg til at tage med. Men din partner bliver ikke mindre syg af, at du begrænser dig – tværtimod. Hvis du skal have overskud til at hjælpe, må du ikke glemme også at hjælpe dig selv.
- Hvis I har børn i familien, har de oftest opfanget, at der er noget på spil. Hav en tydelig kommunikation med børnene og tilpas denne til børnenes alderstrin. Giv børnene tryghed ved at italesætte, at de voksne har styr på situationen, og at det ikke er børnenes skyld eller ansvar.

Du kan få mere hjælp og vejledning hos din praktiserende læge. Der findes mere information om funktionelle lidelser på Sundhedsstyrelsens hjemmeside eller på funktionellelidelser.dk.



Sundhed for alle ♥ + ●